

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Macarrones integrales con salsa de tomate 	Caldo gallego de repollo 	Arroz integral con verduras variadas 	Brócoli a la crema
	Bacalao a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate, queso fresco v orégano 	Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas 	Garbanzos a la boloñesa con queso
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 492 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de ave con fideos 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabaza 	Arroz integral con verduras variadas
Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Canelones de atún gratinados con ensalada de tomate 	Huevos fritos Arroz con tomate 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 	Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 631 kcal . Lípidos: 32,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 22,7 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz integral con con tomate y cebolla 	Lentejas a la castellana con chorizo 	Brócoli rehogado con bacon 	Crema de calabaza 	Sopa de verduras y fideos
Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Garbanzos a la boloñesa con queso 	Pechuga de pollo empanada con patata asada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 722 kcal . Lípidos: 42,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 29,7 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espirales integrales con tomate y oregano 	Crema de zanahoria 	Arroz integral con verduras variadas 	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Brócoli a la crema
Salmón a la plancha en salsa de naranja Ensalada de lechuga y remolacha 	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 	Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Huevos fritos Arroz con tomate
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 539 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Judías verdes con aceite y zanahoria 				
Estofado de pavo en salsa jardinera con arroz 				
Yogur 				
Energía: 612 kcal . Lípidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 35,2 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 48,0 g . Sal: 4,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.