

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Judías verdes a la riojana 	Alubias blancas con chorizo 	Crema de calabaza 	Espaguetis con tomate, York y queso 	Brócoli con refrito 
Albóndigas mixtas en salsa de tomate con patatas fritas 	Bacalao a la romana Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata asada 	Merluza frita con ensalada de lechuga y zanahoria 	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) Salchichas de pavo 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 636 kcal . Lípidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 47,7 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 28,0 g . Sal: 2,2 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas con chorizo y bacon 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Arroz de verduras 	Caldo gallego de repollo 	Garbanzos estofados 
Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado 	Merluza frita Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamón fresco asado con verduras salteadas 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 737 kcal . Lípidos: 38,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 58,6 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 36,1 g . Sal: 3,1 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria 	Fideuá de verduras 	Alubias blancas estofadas 	Brócoli rehogado con bacon 	Sopa casera de pollo con fideos 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Bacalao frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamonicitos de pollo guisados en salsa jardinera 	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) Salchichas de pavo 	Limanda empanada Judías verdes con aceite y zanahoria 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 574 kcal . Lípidos: 28,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 2,1 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de verduras 	Lentejas con chorizo y bacon 	Repollo rehogado con aceite y ajo 	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 
Arroz con carne 	Merluza a la romana Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Abadejo rebozado con patata cocida 	Lomo de cerdo a la romana con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado 

Energía: 1.082 kcal . Lípidos: 77,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,6 g . Hidratos de carbono: 60,5 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 29,2 g . Sal: 2,8 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.