















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 (*)	Brócoli con refrito
Magro con tomate con patatas fritas 	Bacalao a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata asada 	Merluza al horno 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: 525 kcal . Lípidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 27,0 g . Sal: 1,8 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Verduras salteadas	Sopa casera de ave 	Aroz de verduras 	Caldo gallego de repollo 	Garbanzos estofados 
Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado 	Merluza a la plancha 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: 576 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 48,0 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 32,8 g . Sal: 2,4 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 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Bacalao al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncito de pollo a la jardinera (*) 	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) Salchichas de pavo 	Limanda al horno Judías verdes con aceite y zanahoria 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 488 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 25,1 g . Sal: 1,5 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 	Patatas guisadas con verduras 	Repollo rehogado con aceite y ajo	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones a la napolitana (*)
Arroz con carne	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Abadejo a la plancha con patata cocida 	Lomo de cerdo a la plancha con pisto
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado 

Energía: 578 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 56,6 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 25,0 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 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.