

JUNIO 2025

COLEGIO SANTA MARIA DEL VALLE

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate 	Arroz tres delicias 	Sopa de pollo con fideos 	Ensalada de alubias con tomate, pimientos, huevo cocido y lechuga 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Jamoncitos de pollo con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Heladito 
<small>Energía: 445 kcal. - Lípidos: 46,0 g. - Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. - Hidratos de carbono: 41,4 g. - Azúcares: 14,2 g. - Proteínas: 18,9 g. - Sal: 1,3 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.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de carne 	Patatas revueltas 	Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	Espaguetis boloñesa 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con verduras salteadas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Lomo adobado en salsa con cous cous 	Salmón encebollado con verduras salteadas 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Heladito 
<small>Energía: 434 kcal. - Lípidos: 29,7 g. - Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. - Hidratos de carbono: 24,3 g. - Azúcares: 13,3 g. - Proteínas: 15,5 g. - Sal: 1,2 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.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de garbanzos estofados 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Ensalada de alubias 	Lentejas a la casera 	Patatas foster's 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con verduras 	Merluza en salsa verde con zanahoria 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	Hamburguesa completa 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Heladito 
<small>Energía: 376 kcal. - Lípidos: 21,2 g. - Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. - Hidratos de carbono: 25,9 g. - Azúcares: 13,4 g. - Proteínas: 19,0 g. - Sal: 0,8 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.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con Tomate y huevo 			
Merluza en salsa con zanahorias 	Salchichas frankfurt con guarnicion 			
Fruta 	Helado 			
<small>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.</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate 	Arroz tres delicias 	Sopa de pollo con fideos 	Ensalada de lechuga y tomate 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Nuggets de pollo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 685 kcal . Lípidos: 48,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 41,7 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 18,9 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
Paella de carne 	Patatas revolconas 	Lentejas estofadas 	Ensalada de lechuga y tomate 	Espaguetis boloñesa 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con verduras salteadas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Lomo adobado al horno con verduras 	Salmón encebollado con patatas al vapor 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 453 kcal . Lípidos: 31,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 24,6 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 15,5 g . Sal: 1,4 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de pasta 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Ensalada de lechuga y tomate 	Ensalada de pasta 	
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con verduras 	Merluza en salsa verde con zanahoria 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 395 kcal . Lípidos: 23,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 26,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 18,0 g . Sal: 1,0 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

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.

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

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.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate (*)	Arroz tres delicias	Sopa de verduras	Ensalada de lechuga y tomate	Crema de calabaza
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 405 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 24,4 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 1,3 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
Paella de carne	Patatas revolconas	Lentejas estofadas	Ensalada de lechuga y tomate	Macarrones con tomate (*)
Magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con verduras salteadas	Merluza al pimenton con champiñon laminado	Lomo adobado al horno con verduras	Salmón encebollado con patatas al vapor
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 570 kcal . Lípidos: 37,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 34,2 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 22,9 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones con tomate (*)	Patatas guisadas con carne de cerdo	Ensalada de lechuga y tomate	Macarrones con tomate (*)	
Magro de cerdo a la plancha con verduras	Merluza al horno con zanahoria	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada mixta	Jamoncito de pollo asado con patatas	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 462 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 37,5 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 20,9 g . Sal: 1,1 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

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.

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

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.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos  	Ensalada de alubias con tomate, pimientos, huevo cocido y lechuga   	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 487 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 42,9 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 21,6 g . Sal: 1,2 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de carne 	Patatas revolconas	Lentejas estofadas  	Ensalada de alubias   	Macarrones con tomate 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con verduras salteadas  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras  	Salmón encebollado con patatas al vapor    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 504 kcal . Lípidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 16,3 g . Sal: 1,4 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de pasta    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Ensalada de alubias    	Ensalada de pasta    	
Magro de cerdo a la plancha con verduras  	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Jamoncito de pollo asado con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 347 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 24,7 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 0,7 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

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.

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos  	Ensalada de lechuga y tomate 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 502 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 41,3 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 22,4 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz blanco hervido (*)	Patatas revolconas	Acelgas al estilo casero	Ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones con tomate 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo 	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Cinta de lomo de cerdo al horno 	Salmón encebollado con patatas al vapor    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 512 kcal . Lípidos: 33,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 15,4 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de pasta    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Ensalada de lechuga y tomate 	Ensalada de pasta    	
Magro de cerdo a la plancha	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Jamoncito de pollo asado con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 367 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 25,0 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 1,0 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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.				
LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
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.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate 	Arroz tres delicias 	Sopa de pollo con fideos 	Ensalada de alubias con tomate, pimientos, huevo cocido y lechuga 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Nuggets de pollo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 665 kcal . Lípidos: 46,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 18,9 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de carne 	Patatas revolconas	Acelgas al estilo casero	Ensalada de alubias 	Espaguetis boloñesa 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con verduras salteadas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Lomo adobado al horno con verduras 	Salmón encebollado con patatas al vapor 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 463 kcal . Lípidos: 32,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 25,2 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 15,9 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de pasta 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Ensalada de alubias 	Ensalada de pasta 	
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con verduras 	Merluza en salsa verde con zanahoria 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Jamoncito de pollo asado con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 376 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 25,9 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 18,0 g . Sal: 0,8 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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.				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
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.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos  	Ensalada de alubias con tomate, pimientos, huevo cocido y lechuga   	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 487 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 42,9 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 21,6 g . Sal: 1,2 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Paella de carne 	Patatas revolconas	Lentejas estofadas  	Ensalada de alubias   	Macarrones con tomate 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con verduras salteadas  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras  	Salmón encebollado con patatas al vapor    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 504 kcal . Lípidos: 32,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 35,4 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 16,3 g . Sal: 1,4 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de pasta    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Ensalada de alubias   	Ensalada de pasta    	
Magro de cerdo a la plancha con verduras  	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Jamoncito de pollo asado con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	

Energía: 347 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 24,7 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 0,7 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

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.

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

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.