

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Crema de zanahoria 
		Merluza al horno con mix de verduras  	Tortilla francesa con ensalada  	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con patatas      
		Fruta 	Fruta 	Yogurt 
Energía: 162 kcal . Lípidos: 6,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g . Hidratos de carbono: 15,3 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 8,9 g . Sal: 0,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos  
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno    	Merluza a la vasca con espárragos  	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas  
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Natillas instantáneas 
Energía: 390 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 28,2 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 24,4 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras 	Patatas guisadas a la marinera  	Alubias blancas a la castellana  	Sopa casera de ave con fideos  	Espaguetis boloñesa  
Jamón de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras   	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín    
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogurt 
Energía: 503 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 30,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 2,9 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de picadillo con fideos  	Crema de verduras  	Macarrones con tomate 
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón   	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo adobado al horno con patatas   	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento)    	Pizza de jamón York con ensalada   
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Profiteroles de Chocolate  
Energía: 562 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 2,7 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Verduras asadas	Arroz con magro	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras	Tortilla francesa con ensalada	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con patatas
		Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 105 kcal . Lípidos: 3,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 0,6 g . Hidratos de carbono: 11,1 g . Azúcares: 8,9 g . Proteínas: 6,5 g . Sal: 0,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos	Patatas guisadas con carne de cerdo	Sopa casera de pescado con fideos
Pavo al horno con champiñones	Tortilla de patata con ensalada	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno	Merluza a la vasca con espárragos	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas instantáneas
Energía: 390 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 28,2 g . Azúcares: 15,0 g . Proteínas: 24,4 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras	Patatas guisadas a la marinera	Brócoli al estilo casero	Sopa casera de ave con fideos	Espaguetis boloñesa
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas	Tortilla francesa con ensalada	Merluza en salsa verde con zanahoria	Magro con tomate con mix de verduras	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 438 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 27,1 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 25,4 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo	Potaje de garbanzos	Sopa de picadillo con fideos	Crema de verduras	Macarrones con tomate
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón	Tortilla francesa con ensalada	Lomo adobado al horno con patatas	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento)	Pizza de jamón York con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Profiteroles de Chocolate
Energía: 562 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 2,7 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras    	Tortilla francesa con ensalada  	Magro de cerdo a la plancha con patatas
		Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 228 kcal . Lípidos: 10,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 17,2 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 14,6 g . Sal: 0,5 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos      
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno   	Merluza al horno con espárragos   	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 425 kcal . Lípidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 28,6 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 24,9 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras  	Patatas guisadas a la marinera    	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa casera de ave con fideos  	Macarrones con tomate 
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras 	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 595 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 29,7 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de picadillo con fideos   	Crema de verduras (*)	Macarrones con tomate 
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón       	Tortilla francesa con ensalada  	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 522 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 45,6 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 23,6 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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.

COLEGIO STA MARIA DEL VALLE

SEPTIEMBRE 2025 SIN LEGUMBRE, KIWI NI FRUTOS SECOS

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Verduras asadas	Arroz blanco hervido (*)	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con patatas
		Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 211 kcal . Lípidos: 7,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 20,9 g . Azúcares: 8,9 g . Proteínas: 13,9 g . Sal: 0,6 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Acelgas al estilo casero 	Crema de calabaza	Coliflor al estilo casero	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Merluza al horno con espárragos 	Cinta de lomo de cerdo al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas instantáneas
Energía: 393 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 27,6 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 20,8 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras (*)	Patatas guisadas a la marinera 	Brócoli al estilo casero	Sopa casera de ave con fideos 	Macarrones con tomate
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza en salsa verde con zanahoria 	Magro con tomate con mix de verduras 	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 544 kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 37,6 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 27,7 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de verduras (*)	Macarrones con tomate
Merluza al horno con champiñón 	Tortilla francesa con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimienta) 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 502 kcal . Lípidos: 23,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 20,2 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Crema de zanahoria 
		Merluza al horno con mix de verduras  	Tortilla francesa con ensalada  	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con patatas      
		Fruta 	Fruta 	Yogurt 
Energía: 162 kcal . Lípidos: 6,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g . Hidratos de carbono: 15,3 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 8,9 g . Sal: 0,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Acelgas al estilo casero 	Crema de calabaza 	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos      
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno        	Merluza a la vasca con espárragos    	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas      
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Natillas instantáneas      
Energía: 420 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 29,2 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 24,8 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras  	Patatas guisadas a la marinera    	Alubias blancas a la castellana    	Sopa casera de ave con fideos   	Espaguetis boloñesa      
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza en salsa verde con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras   	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín      
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogurt 
Energía: 503 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 30,8 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 2,9 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de picadillo con fideos   	Crema de verduras    	Macarrones con tomate  
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón         	Tortilla francesa con ensalada  	Lomo adobado al horno con patatas      	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento)     	Pizza de jamón York con ensalada      
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Profiteroles de Chocolate      
Energía: 562 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 2,7 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras  	Tortilla francesa con ensalada  	Magro de cerdo a la plancha con patatas
		Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 425 kcal . Lípidos: 10,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 17,2 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 14,6 g . Sal: 0,5 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pescado con fideos  
Pavo al horno con champiñones 	Tortilla de patata con ensalada  	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Merluza al horno con espárragos  	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 425 kcal . Lípidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 28,6 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 24,9 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras 	Patatas guisadas a la marinera  	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa casera de ave con fideos  	Macarrones con tomate 
Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza en salsa verde con zanahoria  	Magro con tomate con mix de verduras 	Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 595 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 29,7 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de picadillo con fideos  	Crema de verduras (*)	Macarrones con tomate 
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón   	Tortilla francesa con ensalada  	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 522 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 45,6 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 23,6 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Crema de zanahoria
		Merluza al horno con mix de verduras    	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con patatas
		Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 256 kcal . Lípidos: 12,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 15,3 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 18,2 g . Sal: 0,6 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa de verduras
Pavo al horno con champiñones 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Merluza al horno con espárragos   	Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 390 kcal . Lípidos: 18,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 23,2 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 31,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras  	Patatas guisadas a la marinera    	Alubias blancas al estilo casero 	Sopa de verduras	Macarrones con tomate 
Jamón de cerdo al horno en su jugo con patatas 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada 	Merluza al horno con zanahoria   	Magro con tomate con mix de verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con vino blanco con calabacín    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 511 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 34,4 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 33,9 g . Sal: 2,3 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz de verduras con pollo 	Potaje de garbanzos 	Sopa de verduras	Crema de verduras    	Macarrones con tomate 
Merluza frita con pimentón (*) con champiñón      	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Lomo adobado al horno con patatas   	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 450 kcal . Lípidos: 19,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 25,0 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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.