


| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|---|--|
| Crema de verduras  | Paella de pescado  | Espirales de colores con tomate  | Coliflor al estilo casero  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo empanada  | Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras  | Merluza en salsa verde con patatas panaderas  | Tortilla francesa con ensalada  | Cocido completo  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 717 kcal . Lípidos: 39,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 54,5 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 32,8 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.</small> | | | | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Lentejas estofadas  | Sopa de picadillo con fideos  | Paella de carne  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza  |
| Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate  | Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas  | Tortilla de patata con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Huevos con bechamel y tomate con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 421 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 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.</small> | | | | |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Arroz a la cubana  | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza  | Espirales de colores a la italiana  |
| Estofado de cerdo con verduras con verduras  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Cocido completo  | Tortilla francesa con ensalada  | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 593 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 26,6 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.</small> | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Cazuela de fideos  | Paella de carne  | Lentejas estofadas  | Macarrones napolitana  | Crema de verduras  |
| Tortilla de patata con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamoncito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Lomo adobado al horno con champiñón salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 646 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 32,8 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.</small> | | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <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> | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan.  | | | | |









| LUNES 3 | MARTES 4 | MIERCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---|--|---|---|--|
| Crema de verduras  | Paella de pescado  | Espirales de colores con tomate  | Alubias blancas a la castellana  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo empanada  | Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras  | Merluza en salsa verde con patatas panaderas  | Tortilla francesa con ensalada  | Cocido completo  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| Energía: 774 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 36,0 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 10 | MARTES 11 | MIERCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Lentejas estofadas  | Sopa de picadillo con fideos  | Paella de carne  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza  |
| Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate  | Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas  | Tortilla de patata con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada  | Huevos con bechamel y tomate con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| Energía: 421 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 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 17 | MARTES 18 | MIERCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Arroz a la cubana  | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza  | Espirales de colores a la italiana  |
| Estofado de cerdo con verduras con verduras  | Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada  | Cocido completo  | Tortilla francesa con ensalada  | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| Energía: 593 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 26,6 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 24 | MARTES 25 | MIERCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Cazuela de fideos  | Paella de carne  | Lentejas estofadas  | Macarrones napolitana  | Crema de verduras  |
| Tortilla de patata con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamoncito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Lomo adobado al horno con champiñon salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| Energía: 646 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 32,8 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 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 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.  | | | | |

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---|--|---|---|---|
| Crema de verduras  | Paella de pescado  | Macarrones con tomate (*) | Alubias blancas a la castellana  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo a la plancha | Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras  | Merluza al horno con patatas panaderas  | Tortilla francesa con ensalada  | Magro de cerdo a la plancha |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |

Energía: 525 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 43,1 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 27,9 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 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
|--|---|---|---|---|
| Acelgas al estilo casero | Sopa de verduras | Paella de carne  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza |
| Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate  | Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas  | Tortilla de patata con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Huevos cocidos con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |

Energía: 508 kcal . Lípidos: 30,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 33,4 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 21,4 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 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
|---|--|---|--|--|
| Arroz a la cubana  | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza | Macarrones con tomate (*) |
| Estofado de cerdo con verduras con verduras  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Contramuslo de pollo a la plancha | Tortilla francesa con ensalada  | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |

Energía: 512 kcal . Lípidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 22,6 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 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
|---|---|---|---|---|
| Sopa de verduras | Paella de carne  | Acelgas al estilo casero | Macarrones con tomate (*) | Crema de verduras  |
| Tortilla de patata con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamoncito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Lomo adobado al horno con champiñón salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |

Energía: 573 kcal . Lípidos: 32,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 41,5 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 26,1 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 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---------|----------|-------------|----------|-----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---|--|---|---|---|
| Crema de verduras  | Paella de pescado  | Macarrones con tomate  | Alubias blancas al estilo casero  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo a la plancha | Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras  | Merluza al horno con patatas panaderas  | Magro de cerdo a la plancha con ensalada  | Magro de cerdo a la plancha |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |

Energía: 566 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 34,3 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 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
|---|---|---|---|--|
| Lentejas estofadas  | Sopa de verduras | Paella de carne  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza |
| Jamonicitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate  | Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas  | Chuleta de pavo a la plancha con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada  | Contramuslo de pollo a la plancha con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |

Energía: 421 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 27,4 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 25,6 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 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
|---|--|---|---|--|
| Arroz blanco con tomate | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza | Macarrones con tomate  |
| Estofado de cerdo con verduras con verduras  | Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada  | Contramuslo de pollo a la plancha | Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada  | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |

Energía: 475 kcal . Lípidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 19,7 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 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
|--|---|--|---|---|
| Sopa de verduras | Paella de carne  | Lentejas estofadas  | Macarrones con tomate  | Crema de verduras  |
| Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamonicito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Lomo adobado al horno con champiñon salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |

Energía: 490 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 25,7 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 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---------|----------|-------------|----------|-----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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 3 | MARTES 4 | MIERCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|---|---|
| Crema de verduras  | Paella de pescado  | Macarrones con tomate  | Alubias blancas al estilo casero  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo empanada  | Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras  | Merluza en salsa verde con patatas panaderas  | Tortilla francesa con ensalada  | Magro de cerdo a la plancha |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 696 kcal . Lípidos: 39,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 31,5 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.</small> | | | | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIERCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Lentejas estofadas  | Sopa de picadillo con fideos  | Paella de carne  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza |
| Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate  | Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas  | Tortilla de patata con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada  | Huevos cocidos con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 499 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 21,2 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.</small> | | | | |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIERCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Arroz a la cubana  | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza | Macarrones con tomate  |
| Estofado de cerdo con verduras con verduras  | Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada  | Contramuslo de pollo a la plancha | Tortilla francesa con ensalada  | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 538 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 22,3 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.</small> | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIERCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Cazuela de fideos  | Paella de carne  | Lentejas estofadas  | Macarrones napolitana  | Crema de verduras (*) |
| Tortilla de patata con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamoncito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñon salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 658 kcal . Lípidos: 33,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 54,1 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,3 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.</small> | | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <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> | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | |  | | |

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIERCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|---|--|
| Crema de verduras  | Paella de pescado  | Espirales de colores con tomate  | Alubias blancas a la castellana  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo empanada  | Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras  | Merluza en salsa verde con patatas panaderas  | Tortilla francesa con ensalada  | Cocido completo  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 774 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 36,0 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.</small> | | | | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIERCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Acelgas al estilo casero | Sopa de picadillo con fideos  | Paella de carne  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza |
| Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate  | Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas  | Tortilla de patata con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada  | Huevos con bechamel y tomate con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 451 kcal . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 40,1 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 19,4 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.</small> | | | | |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIERCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Arroz a la cubana  | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza | Espirales de colores a la italiana  |
| Estofado de cerdo con verduras con verduras  | Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada  | Cocido completo  | Tortilla francesa con ensalada  | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 593 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 26,6 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.</small> | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIERCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Cazuela de fideos  | Paella de carne  | Acelgas al estilo casero | Macarrones napolitana  | Crema de verduras  |
| Tortilla de patata con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamoncito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Lomo adobado al horno con champiñón salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 676 kcal . Lípidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 53,6 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 33,2 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.</small> | | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <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> | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan.  | | | | |

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|---|---|
| Crema de verduras  | Paella de pescado  | Macarrones con tomate  | Alubias blancas al estilo casero  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo empanada  | Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras  | Merluza en salsa verde con patatas panaderas  | Tortilla francesa con ensalada  | Magro de cerdo a la plancha |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 696 kcal . Lípidos: 39,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 31,5 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.</small> | | | | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Lentejas estofadas  | Sopa de picadillo con fideos  | Paella de carne  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza |
| Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate  | Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas  | Tortilla de patata con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Huevos cocidos con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 499 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 21,2 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.</small> | | | | |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Arroz a la cubana  | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza | Macarrones con tomate  |
| Estofado de cerdo con verduras con verduras  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Contramuslo de pollo a la plancha | Tortilla francesa con ensalada  | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 538 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 22,3 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.</small> | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Cazuela de fideos  | Paella de carne  | Lentejas estofadas  | Macarrones napolitana  | Crema de verduras (*) |
| Tortilla de patata con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamoncito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 658 kcal . Lípidos: 33,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 54,1 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,3 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.</small> | | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <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> | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | |  | | |

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|---|--|
| Crema de verduras  | Paella de pescado  | Espirales de colores con tomate  | Alubias blancas a la castellana  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo empanada  | Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras  | Merluza en salsa verde con patatas panaderas  | Tortilla francesa con ensalada  | Cocido completo  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 774 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 36,0 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.</small> | | | | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Lentejas estofadas  | Sopa de picadillo con fideos  | Paella de carne  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza  |
| Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate  | Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas  | Tortilla de patata con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Huevos con bechamel y tomate con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 421 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 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.</small> | | | | |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Arroz a la cubana  | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza  | Espirales de colores a la italiana  |
| Estofado de cerdo con verduras con verduras  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Cocido completo  | Tortilla francesa con ensalada  | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 593 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 26,6 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.</small> | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Cazuela de fideos  | Paella de carne  | Lentejas estofadas  | Macarrones napolitana  | Crema de verduras  |
| Tortilla de patata con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamoncito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Lomo adobado al horno con champiñón salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 646 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 32,8 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.</small> | | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <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> | | | | |

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 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|---|---|
| Crema de verduras (*) | Arroz blanco hervido (*) | Espirales de colores con tomate  | Coliflor al estilo casero  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo empanada  | Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras  | Merluza en salsa verde con patatas panaderas  | Tortilla francesa con ensalada  | Magro de cerdo a la plancha |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 612 kcal . Lípidos: 36,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 26,2 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 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Acelgas al estilo casero  | Sopa de picadillo con fideos  | Arroz blanco hervido (*) | Brócoli al estilo casero | Crema de calabaza |
| Jamoncito de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate  | Cinta de lomo de cerdo al horno | Tortilla de patata con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Huevos con bechamel y tomate con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 470 kcal . Lípidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 20,4 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.</small> | | | | |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Arroz a la cubana  | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza | Espirales de colores a la italiana  |
| Magro de cerdo a la plancha | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Contramuslo de pollo a la plancha | Tortilla francesa con ensalada  | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 524 kcal . Lípidos: 24,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 25,3 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.</small> | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Cazuela de fideos  | Arroz blanco hervido (*) | Acelgas al estilo casero  | Macarrones napolitana  | Crema de verduras (*) |
| Tortilla de patata con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamoncito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 632 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 54,3 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 31,5 g . Sal: 1,6 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.</small> | | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <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> | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan.  | | | | |

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|---|--|
| Crema de verduras  | Paella de pescado  | Espirales de colores con tomate  | Alubias blancas a la castellana  | Sopa casera de pollo  |
| Pechuga de pollo empanada  | Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras  | Merluza en salsa verde con patatas panaderas  | Tortilla francesa con ensalada  | Cocido completo  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 774 kcal . Lípidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 36,0 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.</small> | | | | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Lentejas estofadas  | Sopa de picadillo con fideos  | Paella de carne  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza  |
| Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate  | Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas  | Tortilla de patata con ensalada guarnición  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Huevos con bechamel y tomate con patatas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 421 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 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.</small> | | | | |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Arroz a la cubana  | Patatas guisadas a la marinera  | Sopa casera de ave con pasta  | Crema de calabaza  | Espirales de colores a la italiana  |
| Estofado de cerdo con verduras con verduras  | Merluza al pimenton con champiñón laminado con ensalada  | Cocido completo  | Tortilla francesa con ensalada  | Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 593 kcal . Lípidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 26,6 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.</small> | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Cazuela de fideos  | Paella de carne  | Lentejas estofadas  | Macarrones napolitana  | Crema de verduras  |
| Tortilla de patata con ensalada  | Salmón al vapor con ensalada  | Jamoncito de pollo asado con patatas  | Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada  | Lomo adobado al horno con champiñón salteado  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt  |
| <small>Energía: 646 kcal . Lípidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 32,8 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.</small> | | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <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> | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan.  | | | | |