



LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de calabacín y zanahoria 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Menestra de verduras 
		Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 	Albóndigas caseras mixtas en salsa hortelana (zanahoria, cebolla, quisantes) 	Limanda rebozada con ensalada 
		Yogur de sabores 	Fruta	Fruta

Energía: 431 kcal . Lipídos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 36,6 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 2,6 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 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Garbanzos estofados 	Arroz blanco con tomate 	Judías verdes con patata 	Lentejas estofadas 	Macarrones gratinados 
Abadejo en salsa de tomate con lechuga 	Huevos fritos con patatas fritas 	Pechuga de pollo empanada con lechuga 	Halibut al horno con menestra de verduras 	Filete de cabezada a la riojana con ensalada 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Melocotón en almíbar

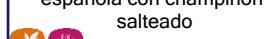
Energía: 677 kcal . Lipídos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 33,8 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones con tomate 	Alubias pintas con arroz 	Arroz con verduras 	Cocido completo 	Crema de calabacín 
Limanda en salsa verde 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 	Merluza rebozada con lechuga 		Pizza casera de jamón York y queso con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Zumo	Natillas de vainilla 

Energía: 873 kcal . Lipídos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 43,0 g . Hidratos de carbono: 8,0 g . Azúcares: 83,9 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 32,4 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 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Arroz con tomate 	Sopa de fideos 	Alubias blancas estofadas 
		Huevos fritos con patatas 	Filete ruso casero en salsa española 	Merluza a la romana con ensalada 
		Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 442 kcal . Lipídos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 33,0 g . Azúcares: 10,2 g . Proteínas: 17,5 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de calabacín 	Garbanzos estofados 			
Estofado de pavo en salsa española con champiñón salteado 	Chuleta de Sajonia a la plancha con ensalada 			
Fruta	Melocotón en almíbar			

Energía: 727 kcal . Lipídos: 30,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 60,9 g . Azúcares: 22,6 g . Proteínas: 46,7 g . Sal: 4,9 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.

En todos los menus 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.