

| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2   | VIERNES 3  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | Crema de calabacín y zanahoria<br>   | Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla<br>    | Menestra de verduras<br>   |
|  |  | Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras<br>    | Albóndigas caseras mixtas en salsa hortelana (zanahoria, cebolla, guisantes)<br>       | Limanda rebozada con ensalada<br>                                    |
|  |  | Yogur de sabores<br>   | Fruta  | Fruta  |
| Energía: 431 kcal . Lípidos: 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   | MIÉRCOLES 8   | JUEVES 9   | VIERNES 10   |
| Garbanzos estofados<br>     | Arroz blanco con tomate<br>   | Judías verdes con patata<br>    | Lentejas estofadas<br>        | Macarrones gratinados<br>     |
| Abadejo en salsa de tomate con lechuga<br>      | Huevos fritos con patatas fritas<br>  | Pechuga de pollo empanada con lechuga<br>    | Halibut al horno con menestra de verduras<br>      | Filete de cabezada a la riojana con ensalada<br>   |
| Yogur de sabores<br>  | Fruta  | Fruta   | Fruta  | Melocotón en almíbar   |
| Energía: 677 kcal . Lípidos: 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  | MIÉRCOLES 15  | JUEVES 16  | VIERNES 17   |
| Macarrones con tomate<br>    | Alubias pintas con arroz<br>   | Arroz con verduras<br>    | Cocido completo<br>       | Crema de calabacín<br>      |
| Limanda en salsa verde<br>      | Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo<br>     | Merluza rebozada con lechuga<br>    |  | Pizza casera de jamón York y queso con ensalada<br>      |
| Fruta  | Fruta  | Yogur de sabores<br>   | Zumo   | Natillas de vainilla<br>  |
| Energía: 873 kcal . Lípidos: 137,7 g . 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  | MIÉRCOLES 22  | JUEVES 23  | VIERNES 24   |
|  |  | Arroz con tomate<br>    | Sopa de fideos<br>    | Alubias blancas estofadas<br>      |
|  |  | Huevos fritos con patatas<br>  | Filete ruso casero en salsa española<br>        | Merluza a la romana con ensalada<br>      |
|  |  | Fruta   | Yogur<br>   | Fruta  |
| Energía: 442 kcal . Lípidos: 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  | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2   | VIERNES 3  |
| Crema de calabacín<br>     | Garbanzos estofados<br>                                 |   |  |  |
| Estofado de pavo en salsa española con champiñón salteado<br>   | Chuleta de Sajonia a la plancha con ensalada<br>        |   |  |  |
| Fruta  | Melocotón en almíbar   |   |  |  |
| Energía: 727 kcal . Lípidos: 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.