

| LUNES 10  | MARTES 11  | MIERCOLES 12   | JUEVES 13   | VIERNES 14   |  |
|---|--|--|---|--|--|
| Crema de calabacín<br>  | Arroz con tomate<br>  | Lentejas con zanahoria y cebolla<br>                                  | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún<br>                          | Sopa casera de cocido con fideos y garbanzos<br>            |  |
| Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>  | Tortilla francesa con guisantes salteados<br>   | Colas de rape en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate<br> | Macarrones a la carbonara<br>   | Palometa en salsa de tomate con judías verdes salteadas<br> |  |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Yogur de sabores<br>   | Fruta fresca   |  |
| <small>Energía: 821 kcal. Lípidos: 48,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 64,5 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 27,0 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.</small> |  |  |   |  |  |
| LUNES 17  | MARTES 18  | MIERCOLES 19   | JUEVES 20   | VIERNES 21   |  |
| Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún<br>  | Potaje de garbanzos con verduras<br>  | Espirales de colores con atún<br>                                     | Crema de calabaza   | Lentejas con zanahoria y cebolla<br>                        |  |
| Paella de marisco<br>   | Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimienta)<br> | Varitas de merluza rebozadas con ensalada de lechuga y maíz<br>       | Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria<br>                | Abadejo en salsa de tomate con champiñón salteado<br>       |  |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Yogur de sabores<br>   | Fruta fresca   |  |
| <small>Energía: 685 kcal. Lípidos: 36,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 58,9 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 26,8 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.</small> |  |  |   |  |  |
| LUNES 24  | MARTES 25  | MIERCOLES 26   | JUEVES 27   | VIERNES 28   |  |
| Cazuela de fideos<br>   | Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)<br>                            | Crema de zanahoria   | Potaje de alubias con verduras<br>                                   | Patatas guisadas con chorizo<br>                          |  |
| Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>  | Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas<br>                                 | Paella de magro con pimiento, guisante y tomate<br>                 | Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate<br> | Huevos cocidos Ensalada de lechuga y zanahoria<br>        |  |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Yogur<br>  | Fruta fresca   |  |
| <small>Energía: 607 kcal. Lípidos: 24,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 59,1 g. Azúcares: 20,7 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 3,1 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 31  | MARTES 1   | MIERCOLES 2  | JUEVES 3  | VIERNES 4  |  |
| Espirales con tomate gratinadas<br>   |  |  |   |  |  |
| Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga y olivas<br>  |  |  |   |  |  |
| Fruta fresca  |  |  |   |  |  |
| <small>Energía: 128 kcal. Lípidos: 5,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 0,9 g. Hidratos de carbono: 12,7 g. Azúcares: 3,4 g. Proteínas: 6,2 g. Sal: 0,4 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 7   | MARTES 8   | MIERCOLES 9  | JUEVES 10   | VIERNES 11   |  |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |
| <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 menus se incluye Agua y pan.   |  |   |   |  |  |