

| LUNES 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MARTES 30                                                           | MIÉRCOLES 1                                               | JUEVES 2                                                 | VIERNES 3                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     | Espirales a la milanesa<br>                               | Arroz blanco con tomate                                  | Brócoli con patata<br>                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     | Contramuslo de pollo a la plancha con salsa jardinera<br> | Filete de limanda rebozada con lechuga y zanahoria<br>   | Tortilla francesa con York y queso<br>     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     | Fruta fresca                                              | Yogur<br>                                                | Fruta fresca                               |
| Energía: 892 kcal · Lípidos: 43,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g · Hidratos de carbono: 82,5 g · Azúcares: 19,4 g · Proteínas: 39,5 g · Sal: 2,9 g · - · Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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                                 |
| Paella de verduras<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lentejas a la castellana<br>                                        | Sopa de pollo con fideos<br>                              | Judías verdes al estilo casero<br>                       | NO LECTIVO                                 |
| Muslo de pollo asado a la naranja con lechuga<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Merluza empanada con ensalada<br>                                   | Hamburguesa casera de cerdo con salsa de champiñones<br>  | Tortilla de patata con lechuga<br>                       |                                            |
| Fruta fresca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fruta fresca                                                        | Yogur<br>                                                 | Fruta fresca                                             |                                            |
| Energía: 712 kcal · Lípidos: 37,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g · Hidratos de carbono: 64,8 g · Azúcares: 14,4 g · Proteínas: 24,8 g · Sal: 2,1 g · - · Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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                                 |
| FIESTAS DEL PILAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Arroz con tomate                                                    | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano<br>   | Garbanzos al estilo casero<br>                           | Brócoli con patata<br>                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nuggets de pollo al horno con lechuga<br>                           | Filete de limanda rebozada con lechuga<br>                | Lomo adobado al horno con lechuga iceberg<br>            | Tortilla francesa con jamón York<br>       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Fruta fresca                                                        | Fruta fresca                                              | Yogur<br>                                                | Fruta fresca                               |
| Energía: 896 kcal · Lípidos: 55,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g · Hidratos de carbono: 71,7 g · Azúcares: 16,4 g · Proteínas: 23,6 g · Sal: 3,1 g · - · Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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                                 |
| Espaguetis a la milanesa<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Borrajá al estilo casero<br>                                        | Paella de verduras<br>                                    | Lentejas a la castellana<br>                             | Sopa de pollo con fideos<br>               |
| Cabezada de cerdo asada en salsa española<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | San Jacobo empanado con lechuga<br>                                 | Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips<br>     | Abadejo a la romana con lechuga<br>                      | Tortilla de calabacín con lechuga<br>      |
| Fruta fresca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fruta fresca                                                        | Fruta fresca                                              | Yogur<br>                                                | Fruta fresca                               |
| Energía: 1.087 kcal · Lípidos: 68,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g · Hidratos de carbono: 83,3 g · Azúcares: 18,4 g · Proteínas: 30,5 g · Sal: 1,9 g · - · Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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 29                                              | JUEVES 30                                                | VIERNES 31                                 |
| Espirales con salsa de tomate casera<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Alubias pintas al estilo casero<br>                                 | Brócoli con patata<br>                                    | Arroz con tomate                                         | Judías verdes al estilo casero<br>         |
| Lomo adobado al horno con lechuga<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Albóndigas de bacalao en salsa con ensalada de lechuga y tomate<br> | Tortilla francesa con loncha de queso<br>                 | Pechuga de pollo en salsa demiglace con patatas dado<br> | Rodaja de merluza rebozada con lechuga<br> |
| Fruta fresca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fruta fresca                                                        | Fruta fresca                                              | Yogur<br>                                                | Fruta fresca                               |
| Energía: 698 kcal · Lípidos: 27,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g · Hidratos de carbono: 78,8 g · Azúcares: 18,2 g · Proteínas: 28,4 g · Sal: 2,2 g · - · Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día    |                                                                     |                                                           |                                                          |                                            |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                     |                                                           |                                                          |                                            |

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.