

### LUNES / MONTAG

### MARTES / DIENSTAG

### MIÉRCOLES / MITTWOCH 1

### JUEVES / DONNERSTAG 2

### VIERNES / FREITAG 3

FIESTA  
FEIERTAG

#### Judías verdes rehogadas con patata y jamón serrano

Gedünstete grüne Bohnen mit Kartoffeln und Serrano-Schinken



#### Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate

Hausgemachte Fleischklöße vom Schwein mit Tomatensoße



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

#### Lentejas al estilo casero

Hausgemachter Linseneintopf



#### Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

Schweinelende gegrillt mit Salat Tomaten und Blattsalat



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

Energía: 571 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.4 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 15.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Energía: 788 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Energía: 994 Kcal. Lípidos: 35.4 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 32.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

### LUNES / MONTAG 6

### MARTES / DIENSTAG 7

### MIÉRCOLES / MITTWOCH 8

### JUEVES / DONNERSTAG 9

### VIERNES / FREITAG 10

#### Macarrones ecológicos con chorizo

Bio-Makkaroni mit Chorizo



#### Palometa al orio con lechuga

Bläuel (Palometa) in Knoblauchsoße mit Salat



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

#### Garbanzos con bacon

Kichererbsen mit Speck



#### Filete de cabezada a la plancha con champiñón

Gegrillter Schweinerücken mit Champignons



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

#### Paella ecológica de carne

Bio-Paella mit Fleisch



#### Delicias de merluza con lechuga

Paniertes Seehecht mit Salat



#### Yogur de sabores

Fruchtjoghurt



#### Crema de calabacín

Zucchini-Cremesuppe



#### Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera

Gebratene Hähnchenkeule im eigenen Saft mit Ofenkartoffeln



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

#### Alubias blancas con verduras

Eintopf mit weißen Bohnen und Gemüse



#### Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con lechuga

Hausgemachte Frikadelle vom Schwein mit Salat



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Energía: 802 Kcal. Lípidos: 29.6 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.6 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 22.3 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Energía: 934 Kcal. Lípidos: 32.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 30.1 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

### LUNES / MONTAG 13

### MARTES / DIENSTAG 14

### MIÉRCOLES / MITTWOCH 15

### JUEVES / DONNERSTAG 16

### VIERNES / FREITAG 17

#### Arroz blanco ecológico con tomate

Bio-Reis mit Tomatensoße

#### Estofado de pavo a la jardinera con Pimientos rojos

Putenschmorbraten mit Gemüsesoße mit roter Paprika



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

#### Lentejas al estilo casero

Hausgemachter Linseneintopf



#### Limanda a la inglesa con rodaja de tomate natural

Panierte Rotzunge mit einer Scheibe Tomate



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

#### Puré de patata con costrones

Kartoffelpuree mit Croutons



#### Filete de cabezada a la riojana con pimientos al horno

Schweinerücken nach Rioja-Art mit gebackenen Paprikas



#### Yogur de sabores

Fruchtjoghurt



#### Tallarines ecológicos con tomate

Bio-Nudeln mit Tomatensoße



#### Merluza a la plancha con lechuga

Gegrillter Seehecht mit Salat



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

#### Judías verdes con bacon

Grüne Bohnen mit Speck



#### Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas

Gegrillte Hühnerbrust mit Pommes Frites

**Fruta fresca**  
Frisches Obst

Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 82.3 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Energía: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Energía: 1079 Kcal. Lípidos: 36.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.9 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día



### LUNES / MONTAG 20

**Macarrones ecológicos gratinados**  
Gratinierter Bio-Makkaroni



**Dorado a la inglesa con lechuga**  
Panierte Seebrasse mit Salat



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

### MARTES / DIENSTAG 21

**Crema de verduras con crostones**  
Gemüsecremesuppe mit Croutons



**Tortilla de patata con loncha de queso y lechuga**  
Kartoffelomelette mit einer Scheibe Käse und Salat



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

### MIÉRCOLES / MITTWOCH 22

**Garbanzos con chorizo**

Kichererbseneintopf mit Chorizo



**Bacalao al orio con piperrada**  
Kabeljau in Knoblauchsoße mit Paprikagemüse



**Yogur de sabores**  
Fruchtjoghurt



### JUEVES / DONNERSTAG 23

**Paella ecológica mixta**

Bio-Paella (mit Fleisch und Meeresfrüchten)



**Chuleta de pavo a la plancha con lechuga**  
Gegrilltes Putenkotelette mit Salat



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

### VIERNES / FREITAG 24

**Lentejas maravilla**

Linseneintopf mit Gemüse



**Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural**

Gebratene Hähnchenkeule im eigenen Saft mit einer Scheibe Tomate

**Fruta fresca**  
Frisches Obst

Energía: 605Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 17.8g. Sal: 1.5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Energía: 774Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 25.6g. Sal: 1.8mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Energía: 888 Kcal. Lípidos: 30.1g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 124.3g. Azúcares: 25.1g. Proteínas: 30.1 g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

### LUNES / MONTAG 27

**Acelgas rehogadas con jamón**  
Gedünsteter Mangold mit Schinken

**Limanda a la inglesa con lechuga**  
Panierte Rotzunge mit Salat



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

### MARTES / DIENSTAG 28

**Sopa casera de ave con fideos ecológicos**

Hausgemachte Hühnersuppe mit Bio-Nudeln



**Estofado de ternera con champiñón salteado**  
Rinderragout mit gebratenen Champignons



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

### MIÉRCOLES / MITTWOCH 29

**Alubias blancas al estilo casero**

Hausgemachter Eintopf mit weißen Bohnen



**Salchichas frescas de cerdo con tomate con pimientos asados**

Frische Würstchen (vom Schwein) mit Tomaten und gebratener Paprika



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

### JUEVES / DONNERSTAG 30

**Arroz ecológico a la milanesa**

Bio-Risotto alla milanese



**Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate**

Paniertes Seehecht mit grünem Salat und Tomaten



**Fruta fresca**  
Frisches Obst

### RECOMENDACIONES



Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias

### COMIDA CENA

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Arroz, Pasta, Patata Guisada	Crema, Puré, Verdura Cocida
	Crema, Puré, Verdura Cocida	Arroz, Pasta, Patata
	Legumbre	Ensalada, Crema, Puré, Sopa, Verdura cocida
	Sopa	Arroz, Pasta, Patata
SEGUNDO PLATO	Carne Grasa (Cerdo, Cordero)	Pescado
	Carne Magra (Ave, Ternera)	Huevo, Pescado
	Pescado	Carne Magra
	Huevo	Carne Magra, Pescado
POSTRE	Fruta	Fruta, Lácteo
	Lácteo	Fruta

En todos los menús se incluye agua y pan

