

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
		Arroz blanco con tomate frito	Judía verde con patata	Lentejas al estilo casero
		Varitas de merluza empanadas con lechuga	Cabezada de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata con lechuga
		Fruta	Fruta	Yogur de sabores
Energía: 870 kcal. Lípidos: 52,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 64,2 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 31,5 g. Sal: 2,3 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Espaguetis a la italiana	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla	Arroz con pollo	Puré de brocoli, calabacín y patata	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo
Bacalao con tomate con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
Energía: 764 kcal. Lípidos: 44,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g. Hidratos de carbono: 55,4 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 30,2 g. Sal: 3,9 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Arroz con champiñones	Lentejas con zanahoria y cebolla	Tallarines con tomate
Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con ch	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria)	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne)
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
Energía: 745 kcal. Lípidos: 38,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 57,6 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 37,1 g. Sal: 2,7 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate	Garbanzos al estilo casero	Sopa casera de ave con fideos	Lentejas con chorizo	Acelgas rehogadas con jamón
Merluza en salsa marinera	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga	San Jacobo casero con ensalada de lechuga	Bacalao rebozado con ensalada	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
Energía: 663 kcal. Lípidos: 37,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 46,9 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 30,2 g. Sal: 3,0 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 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado)				
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz				
Fruta				
Energía: 701 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 60,6 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 41,8 g. Sal: 3,0 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.				