

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Lentejas con chorizo 			
	Merluza a la romana con lechuga 			
	Yogur de sabores 			
<small>Energía: 159 kcal. Lípidos: 7,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g. Hidratos de carbono: 11,3 g. Azúcares: 4,2 g. Proteínas: 10,6 g. Sal: 0,8 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.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz blanco con tomate frito 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Alubias blancas a la castellana 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 	Macarrones con tomate 
Nuggets de pollo con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Bacalao frito con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 834 kcal. Lípidos: 51,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 60,5 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 27,3 g. Sal: 2,6 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabacín	Judías blancas estofadas con chorizo 	Paella de marisco 	Acelgas con ajo y aceite	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Merluza empanada con lechuga 	Tortilla de jamón York con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de tomate 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 679 kcal. Lípidos: 36,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 48,4 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 34,4 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.</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate) 	Judía verde con patata 	Lentejas con chorizo 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Arroz blanco con tomate frito
Bacalao al orio con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de queso con ensalada de tomate 	San Jacobo casero con lechuga 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 656 kcal. Lípidos: 35,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 48,7 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 31,2 g. Sal: 2,6 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.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Lentejas maravilla 	Paella de marisco 	Judía verde con patata 		
Bacalao frito al ajillo con ensalada 	Tortilla de patata 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 		
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 547 kcal. Lípidos: 30,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 38,8 g. Azúcares: 13,0 g. Proteínas: 25,0 g. Sal: 1,3 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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				