

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
		Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Espaguetis con tomate 	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 	
		Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con c 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	
		Fruta	Fruta	Yogur 	
<small>Energía: 613 kcal . Lípidos: 31,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 32,9 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Arroz blanco con tomate frito	Judía verde con patata 	Lentejas con arroz 	Arroz con chorizo y jamón York 	Crema de calabaza	
Bacalao a la romana con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	
<small>Energía: 962 kcal . Lípidos: 66,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,6 g . Hidratos de carbono: 57,0 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 30,1 g . Sal: 3,6 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Tallarines con tomate 	Judía verde con patata 	Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Sopa casera de pollo con fideos 	
Bacalao a la riojana 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Merluza a la romana con lechuga 	Filete ruso casero de cerdo en salsa de champiñón 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	
<small>Energía: 763 kcal . Lípidos: 43,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 52,5 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 36,6 g . Sal: 1,8 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Crema de calabaza	Macarrones con tomate 	Acelgas con patata 	Garbanzos estofados con chorizo 	
Bacalao frito con lechuga 	Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Cabezada de cerdo a la riojana 	Tortilla de patata con lechuga 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	
<small>Energía: 629 kcal . Lípidos: 31,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 30,9 g . Sal: 2,2 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
<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 menús se incluye agua y pan.					