

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias blancas con chorizo 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas estofadas con chorizo 	Arroz blanco con tomate
	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) 	San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con lechuga 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 714 kcal. Lípidos: 38,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 57,3 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 30,1 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.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate) 	Acelgas con patata y jamón 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 	Crema de calabacín	Paella de marisco 
Bacalao a la vizcaina con pimientos rojos asados 	Salchichas frescas de cerdo con champiñón salteado 	Ventresca de merluza a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 799 kcal. Lípidos: 51,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 52,5 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 27,6 g. Sal: 3,2 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<small>Energía: . . . Lípidos: . . . Ácidos Grasos Saturados: . . . Hidratos de carbono: . . . Azúcares: . . . Proteínas: . . . Sal: . . . - - 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	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
			Lentejas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate
			Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 230 kcal. Lípidos: 8,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,6 g. Hidratos de carbono: 21,7 g. Azúcares: 6,4 g. Proteínas: 14,1 g. Sal: 1,0 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.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Tallarines a la napolitana 	Garbanzos estofados con chorizo 	Judías verdes al estilo casero 		
Bacalao a la riojana (tomate, pimiento rojo) con lechuga 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 		
Fruta	Fruta	Yogur 		
<small>Energía: 684 kcal. Lípidos: 36,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g. Hidratos de carbono: 47,1 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 2,5 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.				