

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos estofados con chorizo 	Macarrones a la italiana 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Arroz blanco con tomate 
Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural	Merluza empanada con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao en salsa verde con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
<small>Energía: 923 kcal. Lípidos: 61,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 32,7 g. Sal: 3,3 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>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa casera de ave con fideos 	Espaguetis con chorizo 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) con costrones 	Arroz blanco con tomate 
Estofado de pavo en salsa jardinera con patatas dado 	Ventresca de merluza a la romana con lechuga 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate con ensalada 	Croquetas de bacalao con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<small>Energía: 913 kcal. Lípidos: 61,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g. Hidratos de carbono: 55,4 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 29,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas guisadas con chorizo 	Acelgas rehogadas con jamón 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Crema de calabacín 	Macarrones con tomate 
Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento) 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<small>Energía: 679 kcal. Lípidos: 36,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 30,0 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos estofados con chorizo 	Espaguetis a la napolitana 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Arroz blanco con tomate 
Pechuga de pollo al ajillo con rodaja de tomate natural	Merluza empanada con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con pimientos rojos 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de bacalao con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
<small>Energía: 1.054 kcal. Lípidos: 76,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,6 g. Hidratos de carbono: 57,1 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 29,7 g. Sal: 4,9 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.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de verduras 				
Filete de cabezada en salsa demiglace con champiñón 				
Fruta				
<small>Energía: 718 kcal. Lípidos: 43,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g. Hidratos de carbono: 45,3 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 33,3 g. Sal: 4,9 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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				