

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
				Espirales con salsa de tomate casera 
				Bacalao a la romana 
				Fruta
<small>Energía: 1.032 kcal . Lípidos: 69,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 64,0 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 35,5 g . Sal: 0,8 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Alubias pintas estofadas con calabacín, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Espaguetis a la italiana 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Bacalao a la romana (tomate, pimiento rojo) con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 732 kcal . Lípidos: 137,7 kj . Ácidos Grasos Saturados: 41,4 g . Hidratos de carbono: 9,5 g . Azúcares: 54,2 g . Proteínas: 17,9 g . Sal: 30,4 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
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) 	Croquetas de bacalao 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
<small>Energía: 851 kcal . Lípidos: 52,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g . Hidratos de carbono: 57,9 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 32,5 g . Sal: 2,0 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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
<small>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: 2,9 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Lentejas al estilo casero 	Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 			
Tortilla de patata con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 743 kcal . Lípidos: 35,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 62,9 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 37,7 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>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				