

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 908 kcal . Lípidos: 62,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g . Hidratos de carbono: 53,6 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 29,9 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
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, pimienta) 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 671 kcal . Lípidos: 36,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 29,3 g . Sal: 2,7 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes al estilo casero 	Arroz blanco con tomate frito	Espaguetis a la napolitana 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	SEMANA SANTA
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 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 1.046 kcal . Lípidos: 74,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,1 g . Hidratos de carbono: 62,0 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 27,3 g . Sal: 2,3 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA 			
				
<small>Energía: 359 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 22,7 g . Azúcares: 9,5 g . Proteínas: 16,6 g . Sal: 2,5 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>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				