

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con chorizo y York 	Crema de calabacín 	Macarrones integrales a la boloñesa 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Acelgas rehogadas con jamón 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Alubias blancas con chorizo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de queso con ensalada de tomate 	Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 711 kcal . Lípidos: 36,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g . Hidratos de carbono: 55,9 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 34,0 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz integral con tomate	Judía verde con patata 	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro) 	Fideua de pescado (calamar, gamba, mejillón) 
Tortilla de patata con ensalada 	San Jacobo empanado con ensalada 	Ventresca de merluza en salsa verde con espárragos 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 635 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 61,5 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 27,4 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas estofadas con chorizo 	Judías verdes al estilo casero 	Paella de pollo y verduras 	Espirales integrales a la boloñesa 	Puré de calabacín 
Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa con champiñón 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada 	Alubias blancas estofadas con chorizo 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 680 kcal . Lípidos: 32,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 61,1 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 31,4 g . Sal: 3,4 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones integrales con tomate 	Sopa casera 	Crema de calabacín	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero con chorizo 
Tortilla de patata casera con ensalada 	Garbanzos salteados con ajo con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón 	Hamburguesa casera de cerdo completa con patata panadera 	Bacalao rebozado con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 802 kcal . Lípidos: 43,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 62,5 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 35,6 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>				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				