

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Guisantes con jamón y patatas dado 	Tallarines a la italiana 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz blanco con tomate frito
	Merluza a la plancha 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 	Muslo de pollo asado en su jugo	Bacalao al horno 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 543 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 43,2 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 27,5 g . Sal: 1,3 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Judías verdes con patata 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Macarrones con salsa de tomate 
Limanda a la plancha 	Salchichas frescas de cerdo 	Tortilla de jamón York 	Pechuga de pollo a la plancha	Ventresca de merluza a la plancha 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 731 kcal . Lípidos: 42,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 51,5 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 32,5 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 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 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Arroz blanco con tomate		Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Crema de judía verde y zanahoria 
	Lomo adobado a la plancha 		Bacalao al horno 	Filete de cabezada a la plancha
	Fruta		Fruta	Fruta
<small>Energía: 475 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 20,4 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Judía verde con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 		
Tortilla de patata 	Pechuga de pollo a la plancha	Ventresca de merluza a la plancha 		
Fruta	Fruta	Yogur 		
<small>Energía: 592 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 31,6 g . Sal: 1,5 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.				