





























LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Guisantes con jamón y patatas dado 	Macarrones con tomate (*)	Judías verdes al estilo casero 	Arroz blanco con tomate frito
	Merluza al horno con pimientos rojos asados 	Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao al horno con ensalada 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 519 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 43,8 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 24,7 g . Sal: 1,1 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
Patatas guisadas con verduras 	Judías verdes con patata 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Macarrones con tomate (*)
Limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de cerdo con champiñón salteado 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 703 kcal . Lípidos: 40,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 50,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 30,1 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 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		Macarrones con tomate (*)	Acelgas con patata y jamón serrano 
	Salchichas de Frankfurt con lechuga 		Bacalao al horno con ensalada de lechuga 	Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos 
	Melocotón en almíbar		Fruta	Fruta
<small>Energía: 389 kcal . Lípidos: 21,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 32,3 g . Azúcares: 11,0 g . Proteínas: 16,4 g . Sal: 1,8 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
Acelgas al estilo casero 	Judía verde con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 		
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada guarnición 		
Fruta	Fruta	Helado 		
<small>Energía: 715 kcal . Lípidos: 40,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g . Hidratos de carbono: 52,6 g . Azúcares: 21,1 g . Proteínas: 32,0 g . Sal: 1,8 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>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				