

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 a la romana con ensalada 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 637 kcal . Lípidos: 38,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 43,8 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 25,2 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
Lentejas al estilo casero 	Judías verdes con patata 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Macarrones con tomate 
Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de cerdo con champiñón salteado 	Tortilla francesa con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Ventresca de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 856 kcal . Lípidos: 56,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 52,5 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 30,3 g . Sal: 3,0 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 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 
	Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga 		Bacalao a la romana con ensalada de lechuga 	Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos 
	Melocotón en almíbar		Fruta	Fruta
<small>Energía: 485 kcal . Lípidos: 31,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 32,1 g . Azúcares: 11,1 g . Proteínas: 17,5 g . Sal: 1,0 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 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 con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada guarnición 		
Fruta	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 723 kcal . Lípidos: 39,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 35,1 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>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.