

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Lentejas estofadas 	Espaguettis con tomate 	Brócoli con patata 
		Bacalao al horno 	Filete de cabezada a la plancha	Muslo de pollo asado en su jugo 
		Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 582 kcal. Lípidos: 28,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 44,0 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 33,6 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz blanco con tomate frito	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Judía verde con patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Espaguettis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate) 
Limanda a la plancha 	Tortilla de jamón York 	Filete de cabezada en salsa de tomate 	Merluza al horno 	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 613 kcal. Lípidos: 28,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 50,5 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 33,9 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco con tomate frito	Crema de calabaza	Garbanzos con arroz 	Sopa casera de ave con fideos 	Brócoli con patata 
Ventresca de merluza a la plancha 	Muslo de pollo asado	Bacalao con tomate 	Tortilla de patata 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 551 kcal. Lípidos: 26,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 48,1 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 26,3 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Puré de coliflor, calabacín y patata 		Espaguettis con tomate 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Tilapia al horno 	Pechuga de pollo a la plancha		Merluza al horno 	Lomo fresco a la plancha
Fruta	Fruta		Yogur 	Fruta
Energía: 470 kcal. Lípidos: 21,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 38,4 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 27,7 g. Sal: 1,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				