

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Arroz con verduras 	Espaguetis con tomate (*)	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 
		Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada a la plancha con champiñón 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 
		Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 481 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 19,6 g . Sal: 1,6 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con chorizo y jamón York 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Judía verde con patata 	Patatas guisadas con verduras 	Espaguetis a la italiana (*)
Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 	Cabezada de cerdo a la riojana (*) con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza al horno 	Pechuga de pollo al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan 
Energía: 602 kcal . Lípidos: 26,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 52,6 g . Azúcares: 21,0 g . Proteínas: 33,1 g . Sal: 1,9 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco con tomate frito	Crema de calabaza	Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Sopa casera de ave 	Brócoli con patata 
Ventresca de merluza a la plancha con lechuga 	Muslo de pollo asado con ensalada 	Bacalao al horno y pimientos asados 	Tortilla de patata con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 504 kcal . Lípidos: 23,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 42,4 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 27,2 g . Sal: 1,7 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Puré de coliflor, calabacín y patata 		Espaguetis a la boloñesa (*) 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín) 
Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos al horno 		Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Lomo fresco a la plancha con patatas chips
Fruta	Fruta		Yogur 	Fruta
Energía: 473 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 38,9 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 0,9 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.				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				