

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Lentejas con zanahoria y cebolla 	Espaguetis con tomate 	Acelgas con patata y zanahoria (*) 
		Bacalao a la plancha (*) con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla,zanahoria.puerro) con c 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 
		Fruta 	Fruta 	Yogur 
Energía: 559 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 43,8 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 32,1 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Judía verde con patata 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Espaguetis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 
Limanda a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Cabezada de cerdo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) 	Pechuga de pollo a la milanesa con champiñón salteado 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Flan 
Energía: 581 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 30,5 g . Sal: 2,0 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco con tomate frito 	Crema de calabaza 	Garbanzos con verduras 	Sopa casera de ave con fideos 	Brócoli con patata 
Ventresca de merluza a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado con ensalada 	Bacalao con tomate y pimientos asados 	Tortilla de patata con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
Energía: 632 kcal . Lípidos: 35,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 47,8 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 26,6 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	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Puré de coliflor, calabacin y patata 		Espaguetis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada) 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 
Tilapia a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos al horno 		Merluza rebozada con ensalada de lechuga 	Lomo fresco a la plancha 
Fruta 	Fruta 		Yogur 	Fruta 
Energía: 718 kcal . Lípidos: 46,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 40,0 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 30,8 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	MIERCOLES 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				