

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Espaguettis con tomate 	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 
		Croquetas de bacalao 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 
<small>Energía: 832 kcal . Lípidos: 55,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,8 g . Hidratos de carbono: 52,0 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 27,2 g . Sal: 2,8 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 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 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 
Limanda a la romana 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 en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) 	Pechuga de pollo a la milanesa con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan 
<small>Energía: 643 kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 20,5 g . Proteínas: 35,8 g . Sal: 2,8 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 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 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
<small>Energía: 637 kcal . Lípidos: 36,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 47,6 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 26,7 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Puré de coliflor, calabacín y patata 		Espaguettis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada) 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín) 
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 con patatas chips
Fruta	Fruta		Yogur 	Fruta
<small>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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<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>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				