

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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.				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Sopa casera de pollo 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 
Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Magro con tomate 	Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Limanda a la plancha con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 632 kcal . Lípidos: 31,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 49,8 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 33,0 g . Sal: 2,6 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Guisantes con jamón y patatas dado 	Acelgas rehogadas con jamón 	Arroz blanco con tomate 	Pasta con verduras 	Crema de zanahoria 
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Ventresca de merluza a la plancha con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 682 kcal . Lípidos: 42,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 45,3 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 27,3 g . Sal: 2,5 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judía verde con patata 	Sopa casera de pollo 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria) 	Arroz blanco con tomate 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada 	Limanda al horno con pimientos rojos asados 	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 489 kcal . Lípidos: 20,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 45,0 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 26,9 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judía verde con patata 	Paella de marisco 	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Macarrones a la boloñesa (*) 
Muslo de pollo asado al limón con lechuga 	Lomo adobado a la plancha con ensalada 	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda a la plancha con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 557 kcal . Lípidos: 28,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 44,4 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 26,4 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				