

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espaguetis con tomate 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 	Judías verdes rehogadas con patata y jamón 	Arroz con pollo	Puré de patata, calabacín y puerro 
Limanda empanada con ensalada guarnición 	Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con ensalada 	Rape a la inglesa con lechuga 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 718 kcal. Lípidos: 41,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 51,5 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 31,2 g. Sal: 2,7 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Acelgas rehogadas con jamón 	Macarrones a la napolitana 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Paella 
Tilapia al horno con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	San Jacobo empanado con ensalada de tomate 	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) con guisantes 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 660 kcal. Lípidos: 33,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 1,8 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Pasta con tomate 	Garbanzos al estilo casero 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Arroz blanco con tomate
Bacalao al orio con lechuga 	Filete de cabezada a la plancha con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada 	Salchichas Frankfurt con lechuga 	Pizza casera con jamón York y queso con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado 
Energía: 814 kcal. Lípidos: 39,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 75,6 g. Azúcares: 22,2 g. Proteínas: 33,9 g. Sal: 4,3 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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.				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
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.				