

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espaguetis (sin gluten ni huevo) 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 a la plancha con ensalada guarnición	Magro con tomate con champiñón	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada	Rape al horno con lechuga
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 560 kcal. Lípidos: 26,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 49,5 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 27,8 g. Sal: 2,3 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas a lo pobre	Acelgas rehogadas con jamón	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	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	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate	Merluza a la plancha con guisantes	Magro con tomate
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 527 kcal. Lípidos: 22,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 31,2 g. Sal: 1,1 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
Acelgas al estilo casero	Macarrones (sin gluten ni huevo) 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	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado
Energía: 682 kcal. Lípidos: 35,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 31,2 g. Sal: 3,1 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				