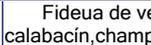
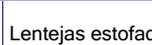
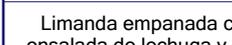
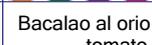
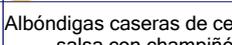


LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones con tomate 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Acelgas con patata 	Arroz con chorizo y jamón York 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
Ventresca de merluza a la romana con ensalada 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 	Tilapia rebozada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 833 kcal . Lípidos: 52,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 52,1 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 33,9 g . Sal: 3,1 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate 	Fideua de verduras con calabacín, champiñón, cebolla, guisantes y zanahoria 	Lentejas estofadas con chorizo 	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa con champiñón 	Tortilla de patata casera con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 709 kcal . Lípidos: 38,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 52,3 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 33,1 g . Sal: 2,1 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Acelgas con patata 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Crema de calabacín 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Filete de cabezada a la plancha con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tilapia a la romana con lechuga 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Ventresca de merluza en salsa verde con lechuga 
Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 733 kcal . Lípidos: 41,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 32,9 g . Sal: 3,2 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Arroz con tomate 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones a la italiana 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	Limanda a la inglesa con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo completa 	Croquetas de bacalao con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 893 kcal . Lípidos: 46,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,3 g . Hidratos de carbono: 76,9 g . Azúcares: 21,1 g . Proteínas: 36,8 g . Sal: 4,4 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<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.				