

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Verduras salteadas	Acelgas con patata	Arroz con chorizo y jamón York	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)
Ventresca de merluza a la plancha con ensalada	Tortilla de jamón York con ensalada	Filete de cabezada al chilindrón (*)	Tilapia a la plancha con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 544 kcal . Lípidos: 26,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 46,1 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 2,4 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.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate	Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras	Patatas guisadas con verduras	Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria
Limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural	Magro con tomate con champiñón	Tortilla de patata casera con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 587 kcal . Lípidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 49,3 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 1,2 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.				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones (sin gluten ni huevo) a la boloñesa	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 plancha con lechuga	Tortilla de jamón York con ensalada	Ventresca de merluza a la plancha con lechuga
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 567 kcal . Lípidos: 24,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 52,9 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 30,2 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.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Brócoli al estilo casero	Arroz con tomate	Puré de brocoli, calabacín y patata	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria	Limanda al horno con lechuga	Lomo asado con lechuga	Bacalao a la plancha con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 507 kcal . Lípidos: 23,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 21,3 g . Sal: 2,2 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.				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				