

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias blancas estofadas 	Fideuá de pollo y verduras 	Arroz blanco con tomate frito	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
	Tortilla de patata con lechuga 	Merluza a la plancha 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Jamoncito de pollo al horno 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 675 kcal . Lípidos: 33,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 59,0 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 30,6 g . Sal: 3,3 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 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz con pollo 		
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada 	Salchichas frescas de pollo con tomate 	Limanda a la plancha 		
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 357 kcal . Lípidos: 17,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 31,2 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 16,9 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 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Sopa casera de cocido con fideos 	Arroz blanco con tomate frito	Puré de calabacín casero 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 
Filete de merluza a la plancha 	Estofado de pavo en salsa española con champiñón 	Pechuga de pollo a la plancha	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 	Tortilla de patata casera 
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 669 kcal . Lípidos: 33,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 52,1 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 36,2 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 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de calabacín	Macarrones con tomate 	Lentejas estofadas 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz con calabacín, tomate y pimienta
Filete de magro de cerdo a la plancha	Bacalao al horno 	Tortilla francesa con ensalada de tomate 	San Jacobo casero 	Filete de limanda al horno 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 601 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 49,3 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 29,3 g . Sal: 2,7 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 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Garbanzos al estilo casero 	Crema de zanahoria	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimienta) 	
Merluza a la plancha 	Tortilla de jamón York 	Pechuga de pollo a la plancha	Bacalao al horno 	
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 608 kcal . Lípidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 53,8 g . Azúcares: 20,2 g . Proteínas: 34,9 g . Sal: 3,4 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>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				