

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Tx de verduras con alubias blancas y huevo 	Tx de verduras con merluza 	Tx de verduras con magro 	Tx de verduras con pollo 
	Tx de fruta	Tx de fruta	Tx de fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 288 kcal . Lípidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 15,5 g . Azúcares: 6,6 g . Proteínas: 13,0 g . Sal: 0,3 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
Tx de verduras con lomo de cerdo 	Tx de verduras con pollo 	Tx de verduras con limanda 		
Tx de fruta	Tx de fruta	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 172 kcal . Lípidos: 11,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hidratos de carbono: 9,5 g . Azúcares: 4,7 g . Proteínas: 7,2 g . Sal: 0,2 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 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Tx de verduras con lentejas y merluza 	Tx de verduras con pavo 	Tx de verduras con pollo 	Tx de verduras con magro 	Tx de verduras con garbanzos y huevo 
Tx de fruta	Tx de fruta	Tx de fruta	Yogur de sabores 	Tx de fruta
<small>Energía: 286 kcal . Lípidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 15,4 g . Azúcares: 5,7 g . Proteínas: 14,0 g . Sal: 0,3 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 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Tx de verduras con magro 	Tx de verduras con bacalao 	Tx de verduras con lentejas y huevo 	Tx de verduras con lomo adobado 	Tx de verduras con limanda 
Tx de fruta	Tx de fruta	Tx de fruta	Yogur de sabores 	Tx de fruta
<small>Energía: 273 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 14,6 g . Azúcares: 5,8 g . Proteínas: 12,5 g . Sal: 0,3 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 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Tx de verduras con merluza 	Tx de verduras con garbanzos y huevo 	Tx de verduras con pollo 	Tx de verduras con bacalao 	
Tx de fruta	Yogur de sabores 	Tx de fruta	Tx de fruta	
<small>Energía: 278 kcal . Lípidos: 17,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 15,7 g . Azúcares: 6,5 g . Proteínas: 13,3 g . Sal: 0,3 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>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				