



























LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Tx de verduras con alubias blancas 	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: 266 kcal . Lípidos: 17,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 14,6 g . Azúcares: 6,5 g . Proteínas: 11,3 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>				
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 
Tx de fruta	Tx de fruta	Tx de fruta	Yogur de sabores 	Tx de fruta
<small>Energía: 297 kcal . Lípidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 18,3 g . Azúcares: 5,8 g . Proteínas: 14,4 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 	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: 265 kcal . Lípidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 15,1 g . Azúcares: 5,8 g . Proteínas: 11,9 g . Sal: 0,4 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 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Tx de verduras con merluza 	Tx de verduras con garbanzos 	Tx de verduras con pollo 	Tx de verduras con bacalao 	
Tx de fruta	Yogur de sabores 	Tx de fruta	Tx de fruta	
<small>Energía: 292 kcal . Lípidos: 16,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 19,2 g . Azúcares: 6,7 g . Proteínas: 13,8 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.		