

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Energía: . . . Lipidos: . . . 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.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Merluza a la plancha 	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate 	Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 
Energía: 578 kcal . . . Lipidos: 26,3 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . . . Hidratos de carbono: 49,2 g . . . Azúcares: 18,3 g . . . Proteínas: 31,6 g . . . Sal: 3,7 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.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes al estilo casero 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 
Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado a la plancha con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 
Energía: 783 kcal . . . Lipidos: 48,1 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g . . . Hidratos de carbono: 48,2 g . . . Azúcares: 17,2 g . . . Proteínas: 35,3 g . . . Sal: 1,5 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Crema de calabacín 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate 	Arroz con champiñones 
Bacalao al horno 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con lechuga 	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
Energía: 842 kcal . . . Lipidos: 51,1 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . . . Hidratos de carbono: 61,6 g . . . Azúcares: 18,4 g . . . Proteínas: 29,1 g . . . Sal: 3,6 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 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Judía verde con patata 				
Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate 				
Fruta 				
Energía: 405 kcal . . . Lipidos: 19,1 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . . . Hidratos de carbono: 23,8 g . . . Azúcares: 17,3 g . . . Proteínas: 31,3 g . . . Sal: 1,4 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				