

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones con tomate y queso 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de pollo con estrellitas 	Repollo rehogado con aceite y ajo 	Brócoli rehogado con patata 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Ventresca de merluza rebozada con patata cocida 	Estofado de ternera en salsa demiglace 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Bacalao frito con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 601 kcal. Lípidos: 29,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 47,9 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 32,1 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Pasta a la carbonara 		Garbanzos estofados con chorizo 	Judías verdes con aceite y zanahoria 
Jamonicos de pollo al horno con patatas fritas 	Palometa frita Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 		Merluza al horno en salsa de zanahoria con patata cocida 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 
Yogur	Fruta		Fruta	Fruta
Energía: 601 kcal. Lípidos: 34,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 23,1 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de fideos 	Alubias blancas estofadas con bacón 	Coliflor y brócoli 	Caldo gallego de repollo 	Crema de judía verde y zanahoria 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Cazón frito Ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y olivas 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con patata cocida 	Tortilla de patata casera Loncha de jamón York 
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 700 kcal. Lípidos: 37,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 48,4 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Espaguetis a la boloñesa 	Garbanzos al estilo casero 	Caldo gallego de repollo 	Guisantes salteados con patata y zanahoria 	Crema de calabaza y puerros 
Merluza frita con ensalada de lechuga y tomate 	Alitas de pollo al horno Champiñones Salteados 	Palometa empanada con patatas fritas 	Lomo adobado de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 797 kcal. Lípidos: 47,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 55,6 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 31,2 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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 menus se incluye Agua y pan.				