

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín	Macarrones a la carbonara	Lentejas con verduras	Arroz de verduras y York
	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado	Cazón empanado Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate	Jamón fresco asado con verduras salteadas
	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 727 kcal. Lípidos: 37,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 62,2 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 36,4 g. Sal: 2,2 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Brócoli con refrito	Alubias blancas estofadas con chorizo	Sopa casera de pollo con fideos		Garbanzos con espinaca
Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patatas fritas	Arroz con calamares	Estofado de cerdo con verduras con patatas dado		Arroz a la cubana Salchichas de pavo
Yogur	Fruta	Fruta fresca		Fruta
Energía: 1.292 kcal. Lípidos: 111,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,9 g. Hidratos de carbono: 48,7 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,2 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Sopa casera de pollo con estrellitas	Judías verdes con aceite y zanahoria	Alubias blancas al estilo casero con chorizo	Crema de calabaza y puerros	Lentejas jardinera
Pechuga de pollo empanada con patatas fritas	Bacalao con tomate y pimiento con patata cocida	Churrasco de cerdo asado Ensalada de lechuga y zanahoria	Canelones de atún gratinados	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 744 kcal. Lípidos: 38,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g. Hidratos de carbono: 58,5 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 36,2 g. Sal: 3,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Caldo gallego de repollo	Pasta con tomate, York y queso	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla	Coliflor y brócoli gratinadas
Fideuá de carne	Merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Albóndigas de carne en salsa con patatas fritas	Salmón a la plancha en salsa de naranja con ensalada de tomate y maíz	Arroz a la cubana Salchichas de pavo
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 699 kcal. Lípidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 61,6 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 30,1 g. Sal: 2,2 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Pasta con York y queso	Garbanzos estofados			
Bacalao a la romana con huevo y harina Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Alitas de pollo al ajillo con patatas			
Yogur	Fruta			
Energía: 906 kcal. Lípidos: 56,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g. Hidratos de carbono: 54,6 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 40,7 g. Sal: 2,1 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				