

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Macarrones con tomate y bacon 	Brócoli con bechamel 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Lentejas con chorizo y bacon 
	Palometa empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 964 kcal . Lípidos: 64,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g . Hidratos de carbono: 58,4 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 34,3 g . Sal: 8,0 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Caldo gallego de repollo 	Macarrones a la carbonara 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 	Sopa casera de ave con fideos 
Jamonicitos de pollo asado con patatas fritas 	Merluza con tomate Coliflor ajoarriero 	Jamón fresco asado con patatas 	Fogonero en salsa de tomate con patata cocida 	Tortilla de patata casera Jamón York y queso 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 1.360 kcal . Lípidos: 115,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 17,7 g . Hidratos de carbono: 45,9 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 31,8 g . Sal: 2,2 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.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabaza y puerros	Repollo rehogado con aceite y ajo	Garbanzos estofados con chorizo y panceta 	Coliflor y brócoli	Sopa casera de pollo con fideos 
Patatas guisadas con sepia 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 	Cazón empanado Ensalada de lechuga y olivas 	Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 516 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 46,2 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,0 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Sopa casera de ave con pasta 	Espaguettis a la carbonara 	Lentejas al estilo casero 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con chorizo 
Churrasco de cerdo asado Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Limanda empanada con pisto 	Tortilla de patata casera con espárragos 	Jamonicitos de pollo en salsa jardinera con arroz 	Palometa en salsa de tomate con patata cocida 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 709 kcal . Lípidos: 42,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g . Hidratos de carbono: 45,7 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 2,4 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.				
LUNES 28	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Energía: . . . Lípidos: . . . 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				