

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)
				Empanada gallega
				Fruta

Energía: 496 kcal. Lípidos: 18,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 39,1 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 35,8 g. Sal: 1,0 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Sopa casera de ave con lluvia	Garbanzos a la castellana con chorizo y panceta	Guisantes con jamón y zanahoria	Crema de calabaza y puerros	Pasta con tomate
Estofado de cerdo con verduras (zanahoria, cebolla, guisantes) con patatas dado	Palometa a la romana Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Jamoncitos de pollo guisados con verduras con arroz	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate	Bacalao frito Brócoli al vapor
Yogur de sabores	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 722 kcal. Lípidos: 44,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 47,7 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 29,1 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15

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.

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Espaguetis a la boloñesa	Judías verdes a la riojana
	San Jacobo empanado con patatas fritas	Arroz a la cubana Salchichas de pavo	Merluza al horno en salsa de zanahoria con guisantes salteados	Jamón fresco asado con patata asada
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta

Energía: 654 kcal. Lípidos: 37,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 52,4 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 26,6 g. Sal: 6,1 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Brócoli con refrito	Garbanzos al estilo casero	Repollo rehogado con aceite y ajo	Sopa casera de ave con estrellitas	Arroz de verduras
Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado	Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Lomo adobado a la plancha con patatas fritas	Tortilla de patata casera Jamón York y loncha de queso	Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Yogur de sabores	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 724 kcal. Lípidos: 43,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 50,3 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 28,6 g. Sal: 2,5 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.

En todos los menus se incluye Agua y pan.

