

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
		Sopa casera de pollo con estrellitas 	Crema de calabacín y zanahoria 	Lentejas al estilo casero con chorizo 	
		Roti de pavo en salsa española (cebolla, zanahoria, puerro) con patatas dado y lechuga guarnición 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 	Cazón empanado Ensalada 	
		Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 959 kcal. Lípidos: 50,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 83,9 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 36,2 g. Sal: 12,6 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Macarrones con tomate y queso 	Ensalada de garbanzos con tomate y jamón york 	Ensalada de garbanzos con tomate y jamón york 	Arroz tres delicias 	Guisantes con jamón y zanahoria 	
Limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado 	Bacalao con tomate y pimiento con patata cocida 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Huevos fritos con patatas Salchichas de pavo 	
Vasito de helado 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 779 kcal. Lípidos: 39,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 64,9 g. Azúcares: 23,4 g. Proteínas: 36,2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Judías verdes con aceite y zanahoria 	Arroz de verdura y carne 	Alubias blancas con verduras 	Crema de puerros 	Sopa casera de pollo con pasta 	
Lasaña 	Merluza empanada Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 	Empanada gallega 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Alitas de pollo asado con ensalada de tomate y maíz 	
Vasito de helado 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 723 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 57,1 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 27,6 g. Sal: 2,3 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Ensalada de pasta 	Arroz de verduras y paleta cocida 	Crema de verduras 			
Cazón a la romana Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 	Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Hamburguesa completa con patatas fritas 			
Yogur 	Fruta	Fan de huevo 			
Energía: 550 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 50,1 g. Azúcares: 15,1 g. Proteínas: 29,3 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	
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.					