

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabaza y puerros 	Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Guisantes con jamón y zanahoria 	Arroz tres delicias 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Jamoncitos de pollo guisados con verduras con arroz 	Palometa empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa demiglace con patatas dado 	Carbonero a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Huevos fritos con patatas Salchichas de pavo 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca	Fruta	Fruta
<small>Energía: 741 kcal. Lípidos: 43,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 31,6 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.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de pasta 	Sopa casera de ave con estrellitas (*) 	Lentejas estofadas con chorizo 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Judías verdes rehogadas con jamón York 
Merluza frita Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla, quisantes) 	Bacalao a la riojana con patata cocida 	Fideuá de carne 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 592 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 55,9 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 26,2 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.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pasta con tomate, York y queso 		Ensaladilla rusa 	Cocido de garbanzos con verduras (*) 	Brócoli rehogado con bacon 
Jamoncitos de pollo asado en su jugo con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 		Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con patata cocida 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 
Yogur de sabores 		Fruta	Fruta fresca	Fruta
<small>Energía: 531 kcal. Lípidos: 28,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 42,0 g. Azúcares: 15,1 g. Proteínas: 22,5 g. Sal: 1,3 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.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz tres delicias 	Sopa casera de pollo con pasta 	Macarrones con tomate y queso 	Alubias blancas estofadas 	Guisantes paisana 
Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cinta de lomo de cerdo plancha con patatas fritas 	Merluza frita Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla española con loncha de queso y tomate 	Jamón fresco asado con patatas fritas 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 681 kcal. Lípidos: 37,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 55,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 2,5 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.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Judías verdes con ajada gallega 	Ensalada de pasta 			
Arroz con carne 	Fogonero a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 			
Yogur de sabores 	Fruta fresca			
<small>Energía: 645 kcal. Lípidos: 25,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 67,4 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 32,4 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.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				