

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas a la jardinera 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Crema de verduras 	Alubias blancas estofadas 
Canelones caseros de atún 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado 	Merluza empanada Ensalada de lechuga y tomate 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 	San Jacobo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 759 kcal. Lípidos: 40,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 63,2 g. Azúcares: 21,5 g. Proteínas: 30,1 g. Sal: 7,1 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de verduras 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Coliflor y brócoli 	Sopa casera de ave con fideos 	Caldo gallego 
Arroz con carne 	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la boloñesa 	Fogonero a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 1.418 kcal. Lípidos: 137,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 115,7 g. Hidratos de carbono: 15,3 g. Azúcares: 61,7 g. Proteínas: 18,5 g. Sal: 26,2 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.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza y puerros 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Repollo rehogado con aceite y ajo 	Judías verdes a la riojana 	Macarrones con tomate y queso 
Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla, guisantes) con patatas fri 	Bacalao frito con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Arroz a la cubana 	Merluza empanada Ensalada de lechuga y tomate 	Hamburguesa con panecillo y queso 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 678 kcal. Lípidos: 33,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 31,5 g. Sal: 6,9 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.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones con tomate 	Lentejas al estilo casero 	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 		
Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Fogonero en salsa de tomate con patata cocida 	Jamonicos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate 		
Yogur 	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 323 kcal. Lípidos: 13,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 27,6 g. Azúcares: 11,5 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,5 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				