

























































LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Acelgas al estilo casero 	Sopa casera de ave 	Judías verdes con aceite y zanahoria  	Crema de verduras  	Alubias blancas estofadas    
Limanda al horno con verduras     	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado  	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate  	Arroz a la cubana Salchichas de pavo     	Pechuga de pavo a la plancha con queso 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 551 kcal. Lípidos: 26,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 34,0 g. Sal: 6,5 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de verduras  	Espinacas al estilo casero 	Coliflor y brócoli 	Sopa casera de ave 	Caldo gallego   
Arroz con carne	Merluza a la plancha 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
Energía: 485 kcal. Lípidos: 15,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 55,2 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 25,4 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 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 (*)
Lomo asado con patatas fritas 	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz   	Arroz a la cubana  	Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate    	Pavo salteado con ajo y perejil 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 590 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 47,5 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 28,3 g. Sal: 6,1 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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones con tomate (*)	Sopa casera de pollo 	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 		
Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria    	Fogonero a la plancha con patata cocida   	Jamonicos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate 		
Yogur 	Fruta	Fruta		
Energía: 258 kcal. Lípidos: 10,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g. Hidratos de carbono: 22,9 g. Azúcares: 11,1 g. Proteínas: 16,4 g. Sal: 1,0 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 