
























LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Crema de zanahoria 	Caldo gallego de repollo   
			Macarrones a la boloñesa (*)    	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 
			Fruta	Fruta
Energía: 434 kcal. Lípidos: 16,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 51,5 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 14,5 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Acelgas al estilo casero 	Sopa casera de pollo 	Coliflor y brócoli 	Pasta con verduras 	Garbanzos estofados con chorizo   
Filete de magro de cerdo a la plancha con arroz 	Merluza a la plancha Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)  	Lomo adobado con patatas   	Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla     	Arroz a la cubana  
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 486 kcal. Lípidos: 19,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 45,6 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 29,1 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes con patata y zanahoria  	Sopa casera de pollo 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro  	Crema de calabaza y puerros 	Repollo rehogado con aceite y ajo 
Macarrones con atún (*) 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado  	Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria     	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate   	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 509 kcal. Lípidos: 24,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 39,4 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 28,4 g. Sal: 1,7 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
Acelgas al estilo casero 	Pasta con verduras 	Caldo gallego de repollo   	Brócoli al estilo casero 	Queso fresco con jamón York    
Lomo adobado con patatas fritas  	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Pechuga de pavo a la plancha con champiñón 	Arroz a la cubana  	Huevos al horno con guisantes, tomate y jamón   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan 
Energía: 616 kcal. Lípidos: 26,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 52,0 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 38,0 g. Sal: 7,3 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Sopa casera de pollo 	Acelgas al estilo casero 	Judías verdes con aceite y zanahoria  	Crema de calabaza y puerros 	
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao a la plancha con patata cocida    	Queso fresco con jamón York     	Arroz a la cubana   	
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 381 kcal. Lípidos: 16,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 37,4 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 18,6 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.		    		