

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes con aceite y zanahoria 	Macarrones con chorizo 	Crema de calabaza y puerros 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Caldo gallego de repollo 
Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla, quisantes) con arroz 	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 	Bacalao a la riojana con patata cocida 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 636 kcal. Lípidos: 33,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 48,0 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 29,1 g. Sal: 2,0 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo con estrellitas 	Pasta con tomate, York y queso 	Lentejas al estilo casero 		
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado 	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 		
Yogur 	Fruta	Fruta		
Energía: 508 kcal. Lípidos: 24,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 2,0 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Pasta con tomate, York y zanahoria 	Garbanzos estofados con chorizo y panceta 	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria) 	Repollo rehogado con aceite y ajo 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 
Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Fogonero en salsa de tomate con patata cocida 	Arroz con carne con arroz 	Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 669 kcal. Lípidos: 29,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 63,6 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 31,6 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa casera de ave con fideos 	Coliflor y brócoli 	Crema de verduras 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	
Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Canelones de atún gratinados 	Jamón fresco asado con patata asada 	Arroz a la cubana 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 512 kcal. Lípidos: 25,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 26,1 g. Sal: 2,7 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Judías verdes a la portuguesa 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 			
Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado 	Bacalao frito al ajillo con patata cocida 			
Fruta	Yogur 			
Energía: 742 kcal. Lípidos: 47,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 36,4 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 37,7 g. Sal: 1,6 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				