

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|--|--|---|---|
| Judías verdes con aceite y zanahoria  | Macarrones con tomate (*) | Crema de calabaza y puerros  | Alubias blancas estofadas con chorizo  | Caldo gallego de repollo  |
| Filete de magro de cerdo a la plancha con arroz  | Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  | Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas  | Tortilla de patata casera Ensalada de tomate  | Bacalao al horno con patata cocida  |
| Yogur  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 575 kcal. Lípidos: 26,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 45,2 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 33,0 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.</small> | | | | |
| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| Sopa casera de pollo  | Macarrones con tomate (*) | Patatas guisadas con verduras  | | |
| Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado  | Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Arroz a la cubana Salchichas de pavo  | | |
| Yogur  | Fruta | Fruta | | |
| <small>Energía: 444 kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 39,6 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 19,9 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.</small> | | | | |
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| Macarrones con tomate (*)  | 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 al horno con patata cocida  | Arroz con carne con arroz  | Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, tomate y espárragos  | Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Yogur  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>Energía: 657 kcal. Lípidos: 28,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 63,0 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 30,7 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.</small> | | | | |
| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| Sopa casera de ave  | Coliflor y brócoli  | Crema de verduras  | Patatas guisadas con verduras  | |
| Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas  | Macarrones con atún (*)  | Cinta de lomo de cerdo al horno con patata asada  | Arroz a la cubana  | |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| <small>Energía: 475 kcal. Lípidos: 22,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 45,8 g. Azúcares: 15,8 g. Proteínas: 19,5 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.</small> | | | | |
| 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  | | | |
| <small>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.</small> | | | | |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral. | |  | | |