

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Lentejas jardinera 	Pasta con tomate, York y queso 	Coliflor y brócoli	Crema de calabaza y puerros
	Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas 	Merluza frita con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla, guisantes) con arroz 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 
	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 451 kcal. Lípidos: 20,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 40,4 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 22,3 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa casera de pollo con estrellitas 	Macarrones con tomate y bacon 	Garbanzos con espinaca, zanahoria, patata y cebolla 	Judías verdes con ajada gallega 	Repollo rehogado con aceite y ajo
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado 	Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con menestra de verduras 	Arroz a la cubana 	Bacalao empanado con ensalada de lechuga y zanahoria 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 649 kcal. Lípidos: 31,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 55,3 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 31,9 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de zanahoria, cebolla y calabacín	Arroz de verduras 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Brócoli gratinado con queso 	Sopa casera de verduras con fideos 
Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Merluza empanada Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Bacalao frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 630 kcal. Lípidos: 29,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 59,2 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 26,4 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Pasta a la carbonara 	Lentejas con chorizo 	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Ensaladilla rusa 
Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Arroz a la cubana 	Merluza a la romana con patatas fritas 	Guiso de pollo con patatas 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 697 kcal. Lípidos: 38,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 50,8 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 32,0 g. Sal: 2,4 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 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor y brócoli	Macarrones con tomate y bacon 			
Arroz con carne 	Merluza a la romana Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 			
Yogur 	Fruta			
Energía: 585 kcal. Lípidos: 21,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 67,6 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 27,0 g. Sal: 1,8 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.				