

| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|--|--|---|---|--|
| | | | Lentejas con chorizo y bacon  | Judías verdes con aceite y zanahoria  |
| | | | Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y tomate  | Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz  |
| | | | Fruta | Fruta fresca |
| Energía: 503 kcal. Lípidos: 32,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 31,5 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 17,2 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. | | | | |
| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| Crema de calabaza y puerros  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)  | Coliflor y brócoli | Sopa casera de pollo con fideos  | Repollo rehogado con aceite y ajo |
| Espaguetis a la boloñesa  | Merluza a la romana Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)  | Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla quisantes) con patatas fritas  | Figuritas de pescado Ensalada de lechuga y zanahoria  | Arroz a la cubana  |
| Yogur  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 577 kcal. Lípidos: 30,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 53,8 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 17,5 g. Sal: 1,9 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 |
| Menestra de verduras con tomate  | Macarrones con tomate y bacon  | Cocido de garbanzos con espinaca  | | |
| Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas  | Merluza frita Ensalada (tomate crudo y zanahoria)  | Fideuá de magro de cerdo y verduras  | | |
| Yogur  | Fruta | Fruta | | |
| Energía: 379 kcal. Lípidos: 16,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 35,1 g. Azúcares: 11,1 g. Proteínas: 20,4 g. Sal: 0,6 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. | | | | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| Lentejas con chorizo y bacon  | Judías verdes con aceite y zanahoria  | Espirales de colores a la carbonara  | Alubias blancas con verduras  | Coliflor y brócoli |
| Merluza a la romana con patatas fritas  | Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)  | Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga y tomate  | Jamón fresco asado con patatas  | Arroz a la cubana Salchichas de pavo  |
| Fruta | Yogur  | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 667 kcal. Lípidos: 36,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 49,5 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 34,1 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 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| Crema de verduras  | Lentejas con chorizo y bacon  | Sopa casera de ave con estrellitas  | Judías verdes con aceite y zanahoria  | Ensalada parisina  |
| Albóndigas mixtas en salsa de tomate con arroz  | Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria  | Filete de pechuga de pollo empanada con patatas fritas  | Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate  | Cordon bleu con patatas fritas  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Profiteroles  |
| Energía: 752 kcal. Lípidos: 45,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 54,8 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 2,8 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. | |  | | |