

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Lentejas a la jardinera 	Judías verdes con ajada gallega 	Sopa casera de pollo con estrellitas 
		Canelones caseros de atún 	Filete de pechuga de pollo empanada con patatas dado 	Merluza empanada Ensalada de lechuga y tomate 
		Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 883 kcal . Lípidos: 53,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 61,4 g . Azúcares: 18,9 g . Proteínas: 34,6 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso 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
Crema de calabacín y calabaza 	Sopa casera de pollo con fideos 	Caldo gallego de repollo 	Pasta a la carbonara 	Coliflor y brócoli
Arroz con carne 	Merluza empanada Ensalada 	Lomo adobado al horno con patatas fritas 	Limanda empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 649 kcal . Lípidos: 31,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 58,1 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 28,9 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso 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
Macarrones napolitana con bacon 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Crema de calabaza y puerros	Judías verdes con patata y zanahoria 	Sopa casera de pollo con fideos 
Escalope de lomo de cerdo empanado Ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Bacalao frito con patata cocida 	Arroz a la cubana con huevo (1 huevo) Salchichas de pavo 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Merluza a la romana con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 782 kcal . Lípidos: 47,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 31,1 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso 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
Lentejas caseras con verduras 	Brócoli con bechamel 	Crema de calabaza	Repollo rehogado con aceite y ajo 	Macarrones a la crema 
Lomo adobado al horno con patatas 	Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Merluza frita con patata cocida 	Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 603 kcal . Lípidos: 32,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 42,3 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 31,2 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				