

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabaza	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos con verduras	Arroz de verduras	Brócoli con refrito
Cinta de lomo de cerdo al horno	Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas	Bacalao al horno con tomate natural	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 588 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 46,5 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 28,2 g . Sal: 1,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras	Judías verdes con aceite y zanahoria	Caldo gallego de repollo	Arroz tres delicias
Merluza al horno con guisantes salteados	Jamonicitos de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz	Huevos fritos con patatas	Jamón fresco asado (*) con menestra de verduras	Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y tomate
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 562 kcal . Lípidos: 25,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 1,7 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Coliflor y brócoli	Arroz de verduras	crema de borraja	SAN JOSE	Garbanzos con verduras
Estofado de magro de cerdo a la jardinera	Bacalao a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria	Jamoncito de pollo al chilindrón (*) con patatas fritas		Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz
Fruta	Fruta	Yogur		Fruta
Energía: 429 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 18,3 g . Sal: 1,7 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Acelgas al estilo casero	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Crema de zanahoria	Caldo gallego de repollo	Arroz tres delicias
Lomo adobado a la plancha con patatas	Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y espárragos	Pechuga de pollo a la plancha con pisto	Huevos fritos con patatas	Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soia
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 624 kcal . Lípidos: 34,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 46,1 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 2,7 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.				