

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Crema de calabaza	Judías verdes al estilo casero 	Pasta a la crema gratinada 
	Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con patatas fritas 	Arroz a la cubana con huevo (1 huevo) Salchichas de pollo 	Bacalao con tomate y pimiento Escalivada 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 667 kcal. Lípidos: 35,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 54,9 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 1,8 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.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Brócoli con refrito 	Potaje de garbanzos con verduras 	Caldo gallego de repollo 	Crema de calabacín 	Arroz meloso de verduras 
Estofado de pavo en salsa jardinera con patatas dado 	Canelones de atún 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 	Jamón fresco asado con patatas fritas 	Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 697 kcal. Lípidos: 34,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 61,4 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 32,9 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<small>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.</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Crema de calabaza	Lentejas con chorizo 	Sopa casera de ave con pasta 	Macarrones gratinados con queso 
	Espaguettis con albóndigas, salsa de tomate concassé y pesto 	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) 	Merluza a la romana 	Hamburguesa completa 
	Fruta	Fruta	Fruta	Tarta 
<small>Energía: 644 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 66,2 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 27,1 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.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Caldo gallego de repollo 		
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao con tomate con patata panadera 	Lomo adobado a la plancha Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 		
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 617 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 42,3 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 37,8 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.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				