

| LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 1 |
|---|---|---|--|---|
| | | | | Judías verdes con aceite y zanahoria  |
| | | | | Tortilla de patata casera con ensalada de tomate  |
| | | | | Fruta |
| Energía: 622 kcal. Lípidos: 37,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 45,5 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 20,8 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. | | | | |
| LUNES 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
| Crema de calabaza y puerros | Lentejas con chorizo y bacon  | Sopa casera de ave con estrellitas  | Repollo rehogado con aceite y ajo | Potaje de garbanzos con verduras  |
| Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas  | Merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate  | Jamón fresco asado con patatas fritas  | Arroz a la cubana Salchichas de pavo  | Limanda empanada Ensalada de lechuga y tomate  |
| Yogur  | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 793 kcal. Lípidos: 45,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 36,7 g. Sal: 7,2 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 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
| Sopa casera de pollo con estrellitas  | Alubias blancas con chorizo  | Crema de verduras  | Pasta con tomate, York y zanahoria  | Coliflor y brócoli |
| Lomo adobado a la plancha con patatas  | Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz  | Estofado de pavo en salsa jardinera con patatas dado  | Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria  | Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, tomate y maíz  |
| Yogur  | Fruta | Yogur  | Fruta | Fruta |
| Energía: 901 kcal. Lípidos: 55,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 59,9 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 36,0 g. Sal: 3,2 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 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
| Judías verdes con aceite y zanahoria  | Lentejas al estilo casero  | Sopa casera de pollo con estrellitas  | Tallarines salteados con verduras  | Crema de calabaza y puerros |
| Estofado de magro de cerdo a la jardinera  | Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria  | Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla, guisantes)  | Rollitos de primavera con ensalada de zanahoria y olivas  | Canelones de atún  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Arroz con leche  | Fruta |
| Energía: 1.184 kcal. Lípidos: 90,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,0 g. Hidratos de carbono: 64,0 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 23,8 g. Sal: 2,6 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 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - 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. | |  | | |