

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. 				