

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Lentejas a la jardinera 	Judías verdes con ajada gallega 
			Lomo adobado con patatas 	Canelones de atún gratinados 
			Yogur 	Fruta
Energía: 737 kcal . Lípidos: 36,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,6 g . Hidratos de carbono: 57,6 g . Azúcares: 26,1 g . Proteínas: 38,4 g . Sal: 4,6 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos 	Caldo gallego de repollo 	Pasta con tomate, York y zanahoria 	Brócoli con refrito
Arroz con carne 	Bacalao a la romana Judías verdes con aceite y zanahoria 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Merluza empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate, queso fresco v orégano 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 690 kcal . Lípidos: 35,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 57,1 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 31,9 g . Sal: 3,2 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con aceite y zanahoria 	Macarrones napolitana con bacon 	Garbanzos estofados con chorizo 	Arroz de verdura 	Sopa casera de ave con estrellitas 
Albóndigas caseras mixtas en salsa española (zanahoria, cebolla v puerro) 	Limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Huevos fritos con patatas 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con patata panadera 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 820 kcal . Lípidos: 42,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 68,1 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 37,3 g . Sal: 3,2 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz tres delicias 	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Crema de calabacín 	Caldo gallego de repollo 	Macarrones con tomate 
Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y olivas 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con patata cocida 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 	Abadejo rebozado con patatas 	Hamburguesa con panecillo y queso con ensalada de tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Tarta 
Energía: 993 kcal . Lípidos: 62,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,1 g . Hidratos de carbono: 64,5 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 37,8 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				