

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Garbanzos estofados con chorizo y panceta 
				Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
				Fruta

Energía: 575 kcal. Lípidos: 23,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 44,3 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 40,0 g. Sal: 3,3 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabaza y puerros 	Arroz con champiñones 			
Filete de ternera a la plancha con verduras salteadas 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate 			
Yogur 	Fruta			

Energía: 206 kcal. Lípidos: 8,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g. Hidratos de carbono: 18,8 g. Azúcares: 6,9 g. Proteínas: 13,1 g. Sal: 0,6 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Macarrones a la napolitana (*)	Brócoli con refrito 	Sopa casera de pollo 	Caldo gallego de repollo 
Lomo adobado al horno con patatas fritas 	Bacalao a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado 	Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 502 kcal. Lípidos: 22,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 43,2 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 26,6 g. Sal: 1,9 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Macarrones con atún (*) 	Judías verdes a la riojana 	Crema de calabaza y puerros 	Sopa casera de pollo 	
Limanda al horno con verduras 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con patatas 	Arroz a la cubana 	Pavo salteado con ajo y perejil 	
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate 	

Energía: 441 kcal. Lípidos: 18,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 39,4 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 26,3 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 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 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.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.