

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Ensalada de patata con huevo y atún 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Crema de calabaza y puerros 	Alubias blancas con verduras 	Pasta a la carbonara 
San Jacobo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria 	Albóndigas de pescado en salsa de tomate con arroz 	Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 632 kcal · Lípidos: 33,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g · Hidratos de carbono: 53,3 g · Azúcares: 19,6 g · Proteínas: 25,8 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con verduras 	Macarrones con tomate y queso 	Crema de puerros 	Patatas gratinadas a los cuatro queso con bacon 	Brócoli con refrito 
Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Bacalao frito Ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla, quisantes) con arroz 	Merluza a la romana con patatas fritas 	Huevos fritos con patatas Salchichas de pavo 
Fruta	Fruta	Fruta	Tarta de manzana 	Fruta
Energía: 644 kcal · Lípidos: 33,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g · Hidratos de carbono: 51,0 g · Azúcares: 18,5 g · Proteínas: 30,8 g · Sal: 2,0 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
Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Potaje de garbanzos con verduras 	Ensalada de pasta con verduras y jamón york 	Menestra rehogada con bacon 	Ensalada completa 
Canelones de atún gratinados 	Filete de pechuga de pollo empanada Patatas fritas 	Merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 	Jamón fresco asado con patatas fritas 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 746 kcal · Lípidos: 45,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g · Hidratos de carbono: 52,9 g · Azúcares: 22,6 g · Proteínas: 32,1 g · Sal: 3,0 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.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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.				