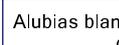
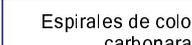


LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
				Crema de calabaza
				Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
				Fruta
Energía: 294 kcal · Lípidos: 16,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g · Hidratos de carbono: 23,4 g · Azúcares: 11,2 g · Proteínas: 10,3 g · Sal: 0,2 g · - Valoración 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Brócoli al estilo casero 	Garbanzos a la castellana con bacon y chorizo 	Repollo rehogado con aceite y ajo 	Sopa casera de ave con fideos 	Crema de calabacín 
Espirales de colores a la boloñesa 	Merluza frita Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado 	Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga y aceitunas 	Arroz a la cubana con huevo (1 huevo) Salchichas de pavo 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 1.445 kcal · Lípidos: 121,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 17,6 g · Hidratos de carbono: 57,6 g · Azúcares: 18,3 g · Proteínas: 25,6 g · Sal: 2,4 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Macarrones con tomate y bacon 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Sopa casera de pollo con estrellitas 	Caldo gallego de repollo 
Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria 	Arroz con carne 	Merluza empanada Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 713 kcal · Lípidos: 30,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g · Hidratos de carbono: 68,6 g · Azúcares: 17,7 g · Proteínas: 35,4 g · Sal: 2,4 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de zanahoria 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Brócoli con bechamel 	Espirales de colores a la carbonara 	Sopa de verduras y fideos 
Arroz a la cubana con huevo (1 huevo) Salchichas de pavo 	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamón fresco asado con patata asada 	Limanda empanada con judías verdes salteadas 	Pechuga de pollo empanada con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 867 kcal · Lípidos: 56,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g · Hidratos de carbono: 57,9 g · Azúcares: 19,3 g · Proteínas: 32,2 g · Sal: 2,7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz de verduras 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Pasta con tomate y bacon 	Repollo rehogado con aceite y ajo 	salsa de setas con nachos 
Bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria 	Lomo adobado al horno con patatas 	Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Fajitas Mexicanas con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan 
Energía: 715 kcal · Lípidos: 32,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g · Hidratos de carbono: 65,6 g · Azúcares: 21,4 g · Proteínas: 36,5 g · Sal: 2,2 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				