

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Crema de zanahoria 	Caldo gallego de repollo  
			Macarrones a la boloñesa      	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 
			Fruta	Fruta
Energía: 437 kcal. Lípidos: 16,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 50,3 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 16,5 g. Sal: 2,1 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas jardinera   	Sopa casera de pollo con fideos   	Coliflor y brócoli 	Pasta de caracol con tomate y bacon      	Garbanzos estofados con chorizo    
Albóndigas caseras mixtas en salsa española (zanahoria, cebolla y puerro) con arroz          	Merluza a la romana Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)          	Lomo adobado con patatas   	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga, tomate y cebolla          	Arroz a la cubana   
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 717 kcal. Lípidos: 35,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 60,6 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 34,6 g. Sal: 2,9 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes con patata y zanahoria  	Sopa casera de pollo con estrellitas   	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro  	Crema de calabaza y puerros 	Repollo rehogado con aceite y ajo 
Canelones de atún gratinados          	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado   	Bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria          	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate   	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 627 kcal. Lípidos: 31,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 48,1 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 33,1 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla   	Pasta a la carbonara     	Caldo gallego de repollo   	Brócoli al estilo casero 	Tostada de bacon y queso     
Lomo adobado con patatas fritas   	Merluza empanada Ensalada de lechuga, tomate y maíz          	Roti de pavo en salsa española Patatas fritas          	Arroz a la cubana   	Huevos al horno con guisantes, tomate y jamón   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan 
Energía: 728 kcal. Lípidos: 35,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 61,9 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 36,6 g. Sal: 8,4 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Sopa casera de pollo con fideos   	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla   	Judías verdes con aceite y zanahoria  	Crema de calabaza y puerros 	
Escalope de pechuga de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria   	Bacalao frito con patata cocida   	Pizza casera de York y queso          	Arroz a la cubana   	
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 719 kcal. Lípidos: 32,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 70,5 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 31,7 g. Sal: 3,1 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.		         		