

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Judías verdes al estilo casero con bacon 	Repollo rehogado con patata y chorizo 	Crema de calabacín y zanahoria 
		Arroz a la cubana 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 	Canelones de atún 
		Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 736 kcal. Lípidos: 40,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 57,2 g. Azúcares: 24,0 g. Proteínas: 32,3 g. Sal: 10,6 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 a la jardinera 	Menestra de verduras con tomate 	Crema de calabaza y puerros 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 	Guisantes con jamón y zanahoria 
Escalope de lomo de cerdo empanado con patatas fritas 	Arroz con calamares 	Estofado de ternera en salsa jardinera 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate, queso fresco y orégano 	Merluza frita Ensalada de lechuga, tomate y olivas 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 776 kcal. Lípidos: 47,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 53,3 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 28,7 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Coliflor y brócoli gratinadas 	Garbanzos estofados con chorizo y panceta 	Caldo gallego de repollo 	Pasta a la boloñesa 	Lentejas con zanahoria y cebolla 
Estofado de pavo en salsa jardinera con patatas dado 	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamón fresco asado con patatas fritas 	Merluza frita con pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 720 kcal. Lípidos: 37,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 39,5 g. Sal: 3,0 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
Pasta con tomate, York y queso 	Crema de verduras 	Lentejas a la jardinera 	Sopa minestrone con fideos 	Judías verdes rehogadas con jamón York y zanahoria 
Carbonero a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 	Churrasco de cerdo asado con patatas fritas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con verduras salteadas 	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas fritas 	Arroz a la cubana 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 822 kcal. Lípidos: 47,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g. Hidratos de carbono: 57,0 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 37,5 g. Sal: 6,7 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Sopa casera de pollo con pasta 	Macarrones con tomate y queso 	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Lentejas maravilla con zanahoria y cebolla 	Caldo gallego de repollo 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con patatas 	Merluza empanada Ensalada de lechuga y olivas 	Lomo adobado con patatas fritas 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 	Bacalao a la riojana con patata cocida 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 623 kcal. Lípidos: 28,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 51,7 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 34,6 g. Sal: 2,8 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				