

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Crema de calabaza y puerros 	Macarrones con tomate (*)	Judías verdes con aceite y zanahoria  	Guisantes salteados a la gallega  
	Filete de magro de cerdo en salsa de tomate con arroz 	Abadejo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria    	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 
	Yogur 	Fruta fresca	Fruta	Fruta
Energía: 425 kcal. Lípidos: 21,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 32,5 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 23,5 g. Sal: 1,2 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa casera de ave 	Brócoli al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con chorizo    	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Caldo gallego de repollo   
Halibut a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y espárragos    	Macarrones a la boloñesa (*)   	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria    	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado   	Arroz a la cubana   
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 515 kcal. Lípidos: 19,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 52,3 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 27,4 g. Sal: 2,0 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes con aceite y zanahoria   	Garbanzos con chorizo    		Espaguetis con tomate (*) 	Crema de verduras   
Filete de magro de cerdo en salsa de tomate con arroz 	Bacalao a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz    		Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate   
Yogur 	Fruta		Fruta	Fruta
Energía: 466 kcal. Lípidos: 22,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 37,8 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 24,5 g. Sal: 1,6 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de verduras	Crema de calabaza y puerros 	Macarrones con tomate (*)	Guisantes paisana    	Caldo gallego de repollo   
Halibut al horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Lomo adobado al horno con patatas    	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas 	Arroz a la cubana   
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 549 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 47,3 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 32,1 g. Sal: 2,3 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones con tomate (*)	Sopa casera de pollo 	Brócoli con refrito 		
Muslo de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Bacalao a la plancha con patata cocida    	Contramuslo de pollo a la plancha		
Helado 	Fruta	Fruta		
Energía: 433 kcal. Lípidos: 19,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 21,2 g. Sal: 1,0 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.       				