

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 	Macarrones con atún (*) 
		Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 688 kcal. Lípidos: 34,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 61,4 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 28,6 g. Sal: 9,8 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Garbanzos con verduras 	Menestra de verduras con tomate 	Crema de calabaza y puerros 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 	Guisantes con jamón y zanahoria 
Lomo al horno 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: 616 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 52,2 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 27,7 g. Sal: 1,9 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
Coliflor y brócoli 	Garbanzos estofados con chorizo y panceta 	Caldo gallego de repollo 	Macarrones a la boloñesa (*) 	Alubias blancas al estilo casero (*) 
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: 670 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 55,8 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 38,5 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones con tomate (*) 	Crema de verduras 	Garbanzos con verduras 	Sopa minestrone 	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: 661 kcal. Lípidos: 32,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 53,8 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 33,9 g. Sal: 6,5 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 fideos (*) 	Macarrones con tomate (*) 	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Caldo gallego de repollo 
Lomo de cerdo en salsa de champiñón 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: 684 kcal. Lípidos: 32,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 58,8 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 31,9 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				