

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Crema de calabaza y puerros 	Macarrones con tomate y queso 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Lentejas con chorizo y bacon 
	Albóndigas de carne en salsa con arroz 	Abadejo a la romana 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: 779 kcal. Lípidos: 56,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 36,7 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 26,5 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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 con estrellitas 	Brócoli al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Caldo gallego de repollo 
Halibut a la romana Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Pasta a la boloñesa 	Merluza empanada 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: 710 kcal. Lípidos: 33,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 66,1 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 30,2 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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 
Albóndigas de carne en salsa con arroz 	Bacalao frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz 		Hamburguesa 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: 521 kcal. Lípidos: 25,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 40,1 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 28,1 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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
Lentejas al estilo casero 	Crema de calabaza y puerros 	Macarrones con tomate y queso 	Guisantes paisana 	Caldo gallego de repollo 
Halibut empanado con ensalada de lechuga y zanahoria 	Lomo adobado al horno con patatas 	Merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas 	Arroz a la cubana 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 633 kcal. Lípidos: 29,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 34,0 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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
Pasta con tomate 	Sopa casera de pollo con fideos 	Brócoli con refrito 		
Muslo de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Bacalao a la romana con patata cocida 	Lasaña 		
Helado 	Fruta	Fruta		
Energía: 620 kcal. Lípidos: 33,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 59,7 g. Azúcares: 22,1 g. Proteínas: 21,6 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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.				