

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - 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 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Brócoli al estilo casero	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Garbanzos con arroz 	Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada) 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada de lechuga v zanahoria 	Limanda empanada con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 706 kcal . Lípidos: 37,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 56,2 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 32,3 g . Sal: 1,8 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Acelgas rehogadas con jamón 	Arroz blanco con tomate frito	Tallarines a la napolitana 	Crema de zanahoria, puerro y patata
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Ventresca de merluza rebozada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 811 kcal . Lípidos: 51,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 52,5 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 29,9 g . Sal: 2,9 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judía verde con patata 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Espaguetis con tomate 	Arroz blanco con tomate
Pechuga de pollo en salsa de aurel con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete ruso casero de cerdo en salsa española con ensalada 	Limanda a la inglesa con ensalada 	Tortilla de patata y calabacín con lechuga 	Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 897 kcal . Lípidos: 62,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 28,7 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas con arroz 	Judía verde con patata 	Macarrones a la napolitana 	Acelgas con patata 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 
Ventresca de merluza a la romana con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón con lechuga 	Bacalao a la romana con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con tomate 	Tortilla francesa con jamón York y lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 839 kcal . Lípidos: 58,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g . Hidratos de carbono: 47,9 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 27,3 g . Sal: 2,4 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.				