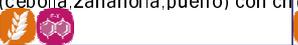


LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 		Judías verdes al estilo casero 	Arroz blanco con tomate
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Croquetas de bacalao con ensalada 		Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural	Palometa en salsa marinera con ensalada 
Fruta	Fruta		Yogur 	Fruta
Energía: 565 kcal. Lípidos: 34,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 43,9 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 17,7 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Acelgas rehogadas con jamón 	Tallarines napolitana 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Crema de calabacín	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 
Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Filete de limanda a la romana con lechuga 	Tortilla de calabacín con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Bacalao a la romana con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 633 kcal. Lípidos: 33,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 47,2 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 31,9 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas estofadas 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 	Macarrones con tomate 
Palometa con tomate frito con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con lechuga 	Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de lomo cocido con pimientos rojos asados 	Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 711 kcal. Lípidos: 40,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 51,5 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 30,3 g. Sal: 3,1 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Brócoli al estilo casero	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate 	Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de patata y calabacín 	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con ch 	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Limanda rebozada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 662 kcal. Lípidos: 36,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 49,5 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 30,1 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 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 				
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 				
Fruta				
Energía: 509 kcal. Lípidos: 23,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 44,7 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 23,7 g. Sal: 3,1 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				