

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Tallarines con tomate 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz a la milanesa (guisante,zanahoria,york,calabacín) 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín) 
	Merluza a la romana con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro)c 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Filete de limanda empanada con ensalada 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 706 kcal . Lípidos: 39,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 34,5 g . Sal: 1,6 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Paella de carne (pollo,magro,guisantes,pimiento) 	Acelgas rehogadas con jamón 	Lentejas con verduras 	Judías verdes salteadas 	Macarrones a la italiana 
Ventresca de merluza a la romana con pimientos rojos asados 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga 	Tilapia empanada con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 695 kcal . Lípidos: 39,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 48,9 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 31,6 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.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Arroz blanco con tomate		Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 	Acelgas con patata 
	Rodaja de merluza rebozada 		Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos) 
	Melocotón en almíbar		Fruta	Fruta
Energía: 371 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 34,5 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 12,5 g . Sal: 1,0 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Judía verde con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 		
Tortilla francesa con jamón York y lechuga 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos asados 	Rollito de primavera con ensalada guarnición 		
Fruta	Fruta	Helado 		
Energía: 1.597 kcal . Lípidos: 137,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 22,2 g . Hidratos de carbono: 63,7 g . Azúcares: 22,5 g . Proteínas: 20,9 g . Sal: 2,3 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.				