

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata  	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla  
Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz     	Tortilla francesa con jamón York y lechuga     	Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga, tomate y maíz     	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate     	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento) con lechuga      
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
Energía: 567 kcal. Lípidos: 29,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 48,1 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 23,0 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Tallarines con tomate   	Lentejas con zanahoria y cebolla  	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 
Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)     	Tortilla de calabacín con ensalada     	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne)     	Bacalao en salsa verde con ensalada guarnición     	Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con lechuga      
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
Energía: 646 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 50,9 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 2,5 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla     	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Arroz con champiñones   	Macarrones a la napolitana    	Acelgas al estilo casero      
Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz     	Salchichas frescas de cerdo con tomate     	Tortilla de jamón York y queso con ensalada de lechuga     	Filete de limanda rebozada con lechuga     	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada      
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
Energía: 720 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g. Hidratos de carbono: 52,2 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 28,9 g. Sal: 3,4 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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis a la italiana    	Arroz blanco con tomate frito 			
Lomo adobado a la plancha con ensalada     	Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz     			
Fruta 	Fruta 			
Energía: 286 kcal. Lípidos: 14,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 26,1 g. Azúcares: 6,7 g. Proteínas: 11,1 g. Sal: 1,1 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - - 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.		     		