

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Judía verde con patata 	Fideua de pescado (calamar, gamba, mejillón) 	Lentejas al estilo casero 
		Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Tortilla de calabacín con lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, quisante, zanahoria) 
		Fruta 	Yogur 	Fruta
Energía: 630 kcal. Lípidos: 30,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 47,1 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 2,7 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
Arroz con pollo 	Acelgas rehogadas con ajo y aceite	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	DIA NO LECTIVO
Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate 	Salchichas frescas de pollo con tomate con pimientos rojos 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga 	Pechuga de pollo empanada con ensalada 	
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	
Energía: 644 kcal. Lípidos: 41,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 40,2 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 24,8 g. Sal: 2,3 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
FESTIVO	Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate) 	Sopa casera de cocido con fideos 	Puré de calabacín casero 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 
	Merluza a la romana con lechuga 	Estofado de pavo en salsa española con champiñón 	Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate con lechuga 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 685 kcal. Lípidos: 137,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 45,0 g. Hidratos de carbono: 8,3 g. Azúcares: 40,4 g. Proteínas: 13,4 g. Sal: 26,0 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones con tomate y queso 	Sopa casera de cocido con fideos 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz con calabacín, tomate y pimiento 
Bacalao al orío con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado con lechuga 	Huevos duros con bechamel y tomate con lechuga 	Filete de magro a la riojana (pimientos, tomate) 	Limanda a la inglesa con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 618 kcal. Lípidos: 32,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 48,7 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 29,8 g. Sal: 1,5 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Puré de brocoli, calabacín y patata 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Macarrones a la napolitana 	Garbanzos al estilo casero 
Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Tilapia a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Salchichas frescas de cerdo con tomate 	Merluza a la romana 	Tortilla de jamón York y queso 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 787 kcal. Lípidos: 46,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g. Hidratos de carbono: 50,0 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 37,9 g. Sal: 3,5 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				