

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
SEMANA SANTA	Espirales integrales con tomate y verduras 	Judías verdes al estilo casero 	Paella de pollo y verduras 	Sopa casera 
	Merluza a la romana con lechuga 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de jamón cocido con lechuga y zanahoria 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 438 kcal . Lípidos: 21,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 35,9 g . Azúcares: 15,1 g . Proteínas: 23,0 g . Sal: 2,0 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 	Patatas guisadas con verduras 	Acelgas rehogadas con jamón 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones integrales con tomate frito 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Lentejas estofadas con arroz 	Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada 	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria 	Ventresca de merluza a la romana con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 668 kcal . Lípidos: 33,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 31,5 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espirales integrales con tomate y verduras 	Arroz blanco con tomate frito	Judía verde con patata 	SAN JORGE	DIA NO LECTIVO
Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 321 kcal . Lípidos: 17,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 28,3 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 11,0 g . Sal: 0,7 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Macarrones integrales con tomate frito 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Crema de calabacín	Arroz blanco con tomate frito	
Lomo adobado al horno con pimientos rojos asados 	Tortilla francesa con jamón York y lechuga 	Pechuga de pollo a la naranja con ensalada de lechuga y tomate 	Tilapia a la romana con ensalada guarnición 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	
Energía: 767 kcal . Lípidos: 46,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 52,5 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 31,0 g . Sal: 1,9 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				