

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con champiñón, zanahoria, cebolla y jamón cocido 	Acelgas con patata y zanahoria	Macarrones integrales con tomate 	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabacín 
Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa casera de garbanzos con ensalada 	Tilapia a la romana con pimientos rojos asados 	Tortilla de queso con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta 	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 727 kcal . Lípidos: 42,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 26,9 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.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz integral con tomate 	Judía verde con patata 	Fideuá de pollo y verduras 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 
Palometa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete de cabezada empanada con pimientos rojos asados 	Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla 	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 726 kcal . Lípidos: 43,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 51,0 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 27,8 g . Sal: 2,7 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.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Crema de calabacín 	Sopa 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Helices integrales con tomate y verduras 
Filete de limanda a la romana con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Garbanzos con verdura y patata con ensalada 	Tortilla francesa con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
<small>Energía: 550 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 51,7 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 28,1 g . Sal: 1,7 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.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Acelgas rehogadas con ajo y aceite 	Alubias blancas estofadas 	Macarrones integrales con tomate frito 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz blanco con tomate
Lomo adobado al horno con ensalada 	Tortilla de patata casera con ensalada 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con puré de patata 	Pizza casera de York y queso 
Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta	Helado 
<small>Energía: 766 kcal . Lípidos: 35,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 72,4 g . Azúcares: 21,2 g . Proteínas: 34,2 g . Sal: 2,9 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.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				