

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Judías verdes al estilo casero 		Macarrones con tomate (*)	Arroz blanco con tomate frito	
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural		Tilapia al horno con ensalada 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta	Fruta		Yogur 	Fruta	
<small>Energía: 470 kcal. Lípidos: 23,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 38,2 g. Azúcares: 13,1 g. Proteínas: 24,4 g. Sal: 0,9 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.</small>					
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
Crema de calabacín (*)	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Acelgas con patata 	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 	
Chuleta de pavo a la plancha	Limanda al horno con lechuga 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo plancha con rodaja de tomate natural	Bacalao al horno con lechuga 	
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 516 kcal. Lípidos: 22,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 42,3 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 32,0 g. Sal: 1,2 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.</small>					
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
Lentejas guisadas con chorizo 	Judía verde con patata 	Arroz blanco con tomate	Sopa de verduras	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	
Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de lomo cocido con pimientos rojos asados 	Jamoncito de pollo asado con lechuga 	
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 484 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 38,8 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 29,0 g. Sal: 2,8 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.</small>					
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Arroz con pollo	Acelgas rehogadas con jamón 	Macarrones con tomate (*)	
Filete de magro de cerdo a la plancha con champiñón 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Pescado al horno 	
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 531 kcal. Lípidos: 22,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 44,0 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 35,3 g. Sal: 1,3 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.</small>					
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
Lentejas con chorizo 					
Jamoncito de pollo asado con ensalada de lechuga y maíz 					
Fruta					
<small>Energía: 516 kcal. Lípidos: 23,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 40,4 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 29,2 g. Sal: 1,3 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.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					