

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	
Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural		Tilapia a la romana con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta	Fruta		Fruta	Fruta	
<small>Energía: 777 kcal. Lípidos: 55,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 44,1 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 22,2 g. Sal: 2,1 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.</small>					
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
Crema de calabacín (*)	Tallarines al ajillo 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Acelgas con patata 	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 	
Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Filete de limanda a la romana con lechuga 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo al horno con rodaja de tomate natural	Bacalao al horno con lechuga 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 563 kcal. Lípidos: 27,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 46,8 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 28,8 g. Sal: 1,7 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.</small>					
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
Lentejas al estilo casero 	Judía verde con patata 	Arroz blanco con tomate	Sopa de verduras	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	
Limanda empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Cinta de lomo de cerdo al horno con pimientos rojos asados 	Tortilla francesa con lechuga 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 582 kcal. Lípidos: 33,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 41,2 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 2,2 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 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 	
Cabezada de cerdo en salsa española con champiñón 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza a la romana con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Pescado al horno 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 588 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 51,3 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 30,4 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
Lentejas al estilo casero 					
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 					
Fruta					
<small>Energía: 540 kcal. Lípidos: 25,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 42,9 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 29,2 g. Sal: 0,7 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.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					