

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Judías verdes al estilo casero 		Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	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		Yogur 	Fruta
Energía: 781 kcal. Lípidos: 55,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 43,9 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 23,3 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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín 	Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	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 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Croquetas de bacalao con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 751 kcal. Lípidos: 44,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 54,3 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 28,7 g. Sal: 2,0 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas guisadas con chorizo 	Judía verde con patata 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de cocido con lluvia 	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 	Filete de lomo cocido con pimientos rojos asados 	Tortilla francesa con lechuga 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 549 kcal. Lípidos: 28,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 43,6 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 3,0 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 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 	Albóndigas de pescado en salsa verde 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 611 kcal. Lípidos: 26,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 58,2 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 30,6 g. Sal: 3,3 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Lentejas con chorizo 				
Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 				
Fruta				
Energía: 673 kcal. Lípidos: 32,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 47,1 g. Azúcares: 22,4 g. Proteínas: 41,3 g. Sal: 3,4 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.				