

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 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 	Muslo de pollo asado en su jugo		Tilapia a la plancha 	Tortilla de patata 
Fruta	Fruta		Yogur 	Fruta
<small>Energía: 646 kcal · Lípidos: 41,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g · Hidratos de carbono: 43,0 g · Azúcares: 14,0 g · Proteínas: 22,3 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.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín 	Tallarines con tomate 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Judía verde con patata 	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 
Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Filete de limanda al horno 	Tortilla de patata y calabacín 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha 	Croquetas de bacalao 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 722 kcal · Lípidos: 42,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g · Hidratos de carbono: 53,0 g · Azúcares: 18,5 g · Proteínas: 27,8 g · Sal: 1,8 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas guisadas con patata, zanahoria y cebolla 	Judía verde con patata 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de cocido con lluvia 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Limanda a la plancha 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Merluza al horno 	Filete de lomo cocido 	Tortilla francesa 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 459 kcal · Lípidos: 18,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g · Hidratos de carbono: 43,1 g · Azúcares: 16,8 g · Proteínas: 25,9 g · Sal: 3,1 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Arroz con pollo	Judía verde con patata 	Macarrones con tomate 
Filete de cabezada a la plancha	Tortilla de patata 	Merluza al horno 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Albóndigas de pescado en salsa verde 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 598 kcal · Lípidos: 26,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g · Hidratos de carbono: 54,8 g · Azúcares: 17,5 g · Proteínas: 30,5 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.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Lentejas con chorizo 				
Tortilla de jamón York 				
Fruta				
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				