

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Fideuá de pollo y verduras 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Arroz con tomate frito 	Sopa casera de cocido 
	Abadejo en salsa de tomate 	Filete de contramuslo de pollo al ajillo 	Salchichas Frankfurt con lechuga iceberg 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 
	Natillas de vainilla 	Fruta fresca	Actimel 	Fruta
Energía: 408 kcal. Lípidos: 16,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 41,8 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 19,8 g. Sal: 1,8 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.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza 	Patatas guisadas a la riojana (tomate, pimiento) 	Sopa Juliana (zanahoria, calabacín, cebolla, patata) 
Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con lechuga iceberg 	Bacalao con tomate y pimiento 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga iceberg 	Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y pu...) 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 681 kcal. Lípidos: 35,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g. Hidratos de carbono: 52,7 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 34,6 g. Sal: 2,8 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.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de zanahoria 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Alubias pintas estofadas con chorizo 	Brócoli rehogado con bacon 	Pasta de caracol a la napolitana (tomate, queso) 
Ragu de pavo en salsa jardinera con tomate, zanahoria, cebolla y patatas dado con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con lechuga iceberg 	Carrilleras de cerdo guisadas con champiñón salteado 	San Jacobo empanado con lechuga 	Filete de limanda rebozada con lechuga y mahonesa 
Fruta fresca	Actimel 	Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta
Energía: 719 kcal. Lípidos: 39,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 31,6 g. Sal: 2,0 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas a la castellana 	Espirales de colores a la milanesa (tomate, carne picada, queso) 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Paella de pollo y verduras 	Judías verdes con salsa de tomate 
Halibut rebozado con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga iceberg 	Tortilla de patata casera con rodaja de tomate natural 	Rape en salsa verde (guisante, cebolla, ajo) con champiñón salteado 	Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y pu...) 
Fruta fresca	Natillas de vainilla 	Fruta fresca	Helado 	Fruta
Energía: 886 kcal. Lípidos: 50,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,1 g. Hidratos de carbono: 66,5 g. Azúcares: 21,3 g. Proteínas: 38,1 g. Sal: 3,8 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.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Sopa casera de pollo con estrellas 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 			
Pollo guisado a la toledana con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) 			
Fruta	Yogur de sabores 			
Energía: 508 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 43,6 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 34,1 g. Sal: 2,5 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				