

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Fideuá de pollo y verduras 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Arroz con tomate frito 	Sopa casera de cocido 
	Loncha de jamón York y queso 	Filete de contramuslo de pollo al ajillo 	Limanda rebozada con lechuga iceberg 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 
	Natillas de vainilla 	Fruta fresca	Actimel 	Fruta
Energía: 351 kcal. Lípidos: 11,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 42,3 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 17,1 g. Sal: 1,1 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
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) 
Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga iceberg 	Tortilla de patata con lechuga iceberg 	Bacalao con tomate y pimiento 	Colas de rape rebozadas con lechuga iceberg 	Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y patata) 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 700 kcal. Lípidos: 36,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g. Hidratos de carbono: 53,4 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 35,1 g. Sal: 2,7 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de zanahoria 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Alubias blancas 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 	Halibut al horno con lechuga iceberg 	Filete de limanda rebozada con champiñón salteado 	San Jacobo empanado con lechuga 	Tortilla de patata 
Fruta fresca	Actimel 	Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta
Energía: 768 kcal. Lípidos: 43,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 59,6 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 29,7 g. Sal: 2,5 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas a la castellana 	Macarrones con tomate 	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 	Jamón York y loncha de queso 	Roti de pavo en salsa española (cebolla, zanahoria, puerro) 
Fruta fresca	Natillas de vainilla 	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 824 kcal. Lípidos: 46,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g. Hidratos de carbono: 61,5 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 34,1 g. Sal: 4,4 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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Sopa casera de verduras con estrellitas 	Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla) 	Espaguetis con tomate 		
Pollo guisado a la toledana con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) 	Filete de contramuslo de pollo 		
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta		
Energía: 530 kcal. Lípidos: 20,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 29,4 g. Sal: 1,9 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				