

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	
		Alubias blancas a la castellana 	Arroz con tomate	Judías verdes a la riojana 	
		Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Merluza a la romana con lechuga 	Hamburguesa mixta a la plancha 	
		Fruta	Fruta	Yogur 	
Energía: 356 kcal. Lípidos: 16,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 29,3 g. Azúcares: 10,3 g. Proteínas: 20,2 g. Sal: 1,4 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
Pasta con tomate 	Crema de calabacín 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Brócoli con bacon 	Paella de pollo 	
Filete de aguja de cerdo a la plancha 	Pollo guisado a la Segoviana con cebolla, huevo y perejil fresco con verduras salteadas 	Tortilla de patata con lechuga iceberg 	San Jacobo con lechuga iceberg 	Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 	
Energía: 763 kcal. Lípidos: 40,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 65,0 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 30,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
Patatas guisadas con verduras 	Guisantes con jamón 	Arroz a la cubana 	Sopa casera de cocido con fideos 	Crema de zanahoria	
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga iceberg 	Albóndigas en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut al horno con ensalada de tomate y maíz 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Colitas de rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate 	
Fruta	Actimel 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	
Energía: 543 kcal. Lípidos: 25,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 49,3 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 25,8 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
	FESTIVO	Judías verdes con salsa de tomate 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Pasta con tomate 	
		Bacalao al horno 	Tortilla de patata con lechuga 	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y cebolla 	
		Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 	
Energía: 341 kcal. Lípidos: 15,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g. Hidratos de carbono: 30,1 g. Azúcares: 11,1 g. Proteínas: 18,5 g. Sal: 1,6 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 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Brócoli rehogado con bacon 	Fldeuá de magro de cerdo y verduras 				
Pechuga de pollo empanada 	Croquetas de jamón 				
Fruta	Yogur de sabores 				
Energía: 648 kcal. Lípidos: 33,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 50,1 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 33,8 g. Sal: 2,3 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.					
En todos los menús se incluye agua y pan.					