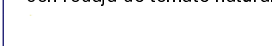


LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Arroz con Tomate 
				Colitas de rape 
				Yogur 
Energía: 481 kcal. Lípidos: 11,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 63,0 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 28,6 g. Sal: 1,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz blanco con tomate 	Judías verdes en salsa de tomate 			
Salchichas Frankfurt con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la romana con lechuga 			
Fruta 	Yogur de sabores 			
Energía: 229 kcal. Lípidos: 12,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 18,5 g. Azúcares: 6,9 g. Proteínas: 10,3 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas a la jardinera 	Brócoli con bacon 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Crema de calabaza y puerros 	Patatas guisadas a la riojana (tomate, pimiento) 
Halibut al horno con lechuga 	San Jacobo empanado con lechuga iceberg 	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras mixtas en salsa española (zanahoria, cebolla y puerro) con champiñón 	Colitas de rape en salsa marinera con tomate natural 
Yogur 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 
Energía: 757 kcal. Lípidos: 42,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 54,4 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 36,4 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Pasta de caracol con tomate 	Judías verdes al estilo casero 	Paella de pollo 	Cocido completo 	Crema de zanahoria 
Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 		Hamburguesa mixta a la plancha 
Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 	Natillas de vainilla 
Energía: 623 kcal. Lípidos: 29,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 58,4 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 27,7 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - 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.				