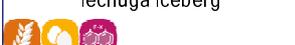
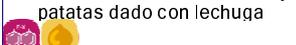


| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | FESTIVO | Arroz con tomate frito | Sopa casera de cocido  | |
| | | | Limanda rebozada con lechuga iceberg  | Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)  | |
| | | | Fruta | Yogur de sabores  | |
| <small>Energía: 310 kcal. Lípidos: 8,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g. Hidratos de carbono: 39,9 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 15,4 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.</small> | | | | | |
| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 | |
| Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)  | Crema de calabaza | Lentejas a la jardinera  | Patatas guisadas a la riojana (tomate, pimiento)  | Sopa casera de ave con estrellitas  | |
| Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga iceberg  | Colitas de rape en salsa marinera  | Tortilla de patata con ensalada  | Bacalao con tomate con lechuga iceberg  | Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y du...)  | |
| Fruta fresca | Yogur de sabores  | Fruta | Fruta | Yogur  | |
| <small>Energía: 682 kcal. Lípidos: 34,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 55,6 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 34,2 g. Sal: 2,4 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> | | | | | |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 | |
| Crema de zanahoria | Arroz blanco con salsa de tomate | Pasta de caracol a la napolitana  | Brócoli rehogado con bacon  | Alubias blancas estofadas  | |
| Pollo guisado en salsa de tomate con ensalada de lechuga  | Limanda a la romana con lechuga iceberg  | Hamburguesa mixta a la plancha con champiñón salteado  | San Jacobo empanado con lechuga  | Halibut en salsa verde  | |
| Fruta fresca | Actimel  | Fruta | Fruta | Yogur de sabores  | |
| <small>Energía: 598 kcal. Lípidos: 29,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 25,7 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.</small> | | | | | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 | |
| 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  | Pechuga de pollo empanada con lechuga iceberg  | Tortilla de patata casera con rodaja de tomate natural  | Jamón York y loncha de queso  | Ragu de pavo en salsa jardinera con tomate, zanahoria, cebolla y patatas dado con lechuga  | |
| Fruta fresca | Yogur  | Fruta fresca | Fruta | Yogur de sabores  | |
| <small>Energía: 770 kcal. Lípidos: 39,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 57,8 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 40,3 g. Sal: 3,6 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.</small> | | | | | |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 | |
| Sopa casera de verduras con estrellitas  | Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)  | Fideuá  | Crema de calabacín  | Arroz con tomate | |
| Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate  | Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)  | Croquetas de jamón  | Colitas de rape en salsa marinera  | Salchichas Frankfurt con tomate  | |
| Fruta | Yogur de sabores  | Fruta | Fruta | Actimel  | |
| <small>Energía: 614 kcal. Lípidos: 26,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 60,3 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 29,4 g. Sal: 2,8 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> | | | | | |
| En todos los menús se incluye agua y pan. | |  | | | |