

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
			Triturado de verduras con limanda	Triturado de verduras con garbanzos y melosa de ternera
<small>Energía: 265 kcal. Lípidos: 7,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,5 g. Hidratos de carbono: 33,7 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 13,1 g. Sal: 1,0 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. Energía: 314 kcal. Lípidos: 8,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g. Hidratos de carbono: 40,3 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. Energía: 392 kcal. Lípidos: 11,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g. Hidratos de carbono: 50,1 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 19,7 g. Sal: 1,5 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.</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 estrellas
Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga iceberg	Colitas de rape en salsa marinera con lechuga iceberg	Tortilla de patata con ensalada	Bacalao con tomate con lechuga iceberg	Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y puerro) con ensalada de lechuga
Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Yogur
Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con rape	Triturado de verduras con lentejas y huevo	Triturado de verduras con bacalao	Triturado de verduras con carne picada mixta
<small>Energía: 574 kcal. Lípidos: 26,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 30,1 g. Sal: 1,7 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. Energía: 746 kcal. Lípidos: 37,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 62,9 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 39,5 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. Energía: 944 kcal. Lípidos: 46,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g. Hidratos de carbono: 74,9 g. Azúcares: 23,6 g. Proteínas: 49,3 g. Sal: 3,0 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.</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 rebozada 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
Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con limanda	Triturado de verduras con carne picada mixta	Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con alubias blancas y halibut
<small>Energía: 638 kcal. Lípidos: 35,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 51,6 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 24,9 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. Energía: 750 kcal. Lípidos: 41,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 59,9 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 30,5 g. Sal: 1,7 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. Energía: 903 kcal. Lípidos: 48,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 71,7 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 38,2 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.</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 dadas con lechuga
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta	Yogur de sabores
Triturado de verduras con lentejas y halibut	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con garbanzos y huevo	Triturado de verduras con jamón York	Triturado de verduras con pavo
<small>Energía: 685 kcal. Lípidos: 33,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 54,7 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 3,0 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. Energía: 804 kcal. Lípidos: 42,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 66,8 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 47,4 g. Sal: 3,7 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. Energía: 1.035 kcal. Lípidos: 51,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g. Hidratos de carbono: 81,2 g. Azúcares: 23,2 g. Proteínas: 58,5 g. Sal: 4,7 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Sopa casera de verduras con estrellas	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
Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con alubias blancas y merluza	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con rape	Triturado de verduras con cabezada
<small>Energía: 640 kcal. Lípidos: 25,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 64,3 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 33,6 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. Energía: 750 kcal. Lípidos: 31,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 72,1 g. Azúcares: 23,0 g. Proteínas: 39,2 g. Sal: 2,9 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. Energía: 921 kcal. Lípidos: 38,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 87,6 g. Azúcares: 25,0 g. Proteínas: 48,6 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>				
<p align="center"><b>En todos los menús se incluye agua y pan.</b></p>				