

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	
Arroz con tomate frito 	Garbanzos estofados 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Judías verdes con patata 	
Salchichas de pollo con lechuga y mahonesa 	Colitas de rape en salsa marinera 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa casera mixta en salsa española con lechuga iceberg 	
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Yogur 	
<small>Energía: 609 kcal. Lípidos: 31,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 45,1 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 30,4 g. Sal: 2,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
Crema de calabaza 	Lentejas a la jardinera 	Macarrones a la boloñesa 	FESTIVO	NO LECTIVO	
Cinta de lomo de cerdo con tomate con tomate natural 	Merluza al Horno con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 			
Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta			
<small>Energía: 388 kcal. Lípidos: 18,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 32,6 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 20,8 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.</small>					
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
Garbanzos estofados 	Paella 	Brócoli con bacon 	Alubias pintas estofadas con chorizo 	Crema de zanahoria 	
San Jacobo con champiñón salteado 	Croquetas de jamón con lechuga y mahonesa 	Albóndigas mixtas en salsa de tomate con champiñón salteado 	Filete de limanda rebozada con ensalada guarnición 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Gelatina	Actimel 	
<small>Energía: 691 kcal. Lípidos: 42,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 52,9 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 20,6 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>					
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
Lentejas a la jardinera 	Arroz con tomate 	FESTIVO	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabaza y puerros 	
Merluza a la romana con lechuga iceberg 	Salchichas Frankfurt al horno con ensalada de lechuga y maíz 		Pechuga de pollo a la plancha con tomate provenzal 	Albóndigas a la casera con patatas fritas 	
Fruta	Yogur de sabores 		Fruta	Actimel 	
<small>Energía: 598 kcal. Lípidos: 27,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 36,5 g. Azúcares: 14,0 g. Proteínas: 26,5 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>					
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Alubias blancas a la castellana 	Espaguetis con tomate 				
Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga 	Halibut al horno con lechuga 				
Fruta	Yogur 				
<small>Energía: 778 kcal. Lípidos: 45,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,5 g. Hidratos de carbono: 49,8 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 35,9 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>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					