

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	
Energía: . . . Lipidos: . . . Ácidos Grasos Saturados: . . . Hidratos de carbono: . . . Azúcares: . . . Proteínas: . . . Sal: . . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
Lentejas jardinera 	Macarrones gratinados 	Judías verdes salteadas 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Garbanzos estofados 	
Tortilla de patata con ensalada 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga iceberg 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con lechuga (*) 	Pechuga de pollo rebozada con ensalada 	Bacalao con tomate con lechuga iceberg 	
o Fruta 	Yogur 	o Fruta 	Yogur 	Fruta 	
Energía: 790 kcal . . . Lipidos: 45,8 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . . . Hidratos de carbono: 54,0 g . . . Azúcares: 18,7 g . . . Proteínas: 35,3 g . . . Sal: 1,3 g . . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
Brócoli al estilo casero 	Lentejas caseras con verduras 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Pasta de caracol a la napolitana 	Alubias blancas estofadas 	
Hamburguesa a la plancha con lechuga 	Pollo guisado en salsa de tomate con ensalada de lechuga 	Limanda a la romana con lechuga iceberg 	Tortilla francesa con lechuga 	Halibut a la bilbaina con lechuga 	
/ Fruta 	Yogur 	/ Fruta 	Yogur 	Fruta 	
Energía: 535 kcal . . . Lipidos: 22,3 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . . . Hidratos de carbono: 50,0 g . . . Azúcares: 17,2 g . . . Proteínas: 29,0 g . . . Sal: 1,3 g . . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
Judías verdes al estilo casero 	Cocido completo 	Macarrones gratinados 	Lentejas a la castellana 	Crema de verduras 	
Merluza rebozada con lechuga 		Pechuga de pollo empanada con lechuga iceberg 	Halibut rebozado con lechuga y tomate 	Tortilla de patata con lechuga (*) 	
o Fruta 	Yogur 	o Fruta 	Yogur 	Fruta 	
Energía: 709 kcal . . . Lipidos: 137,7 kJ . . . Ácidos Grasos Saturados: 38,4 g . . . Hidratos de carbono: 7,5 g . . . Azúcares: 55,0 g . . . Proteínas: 19,2 g . . . Sal: 30,8 g . . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.					
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
Brócoli al estilo casero 	Sopa casera de verduras con estrellitas 	Alubias blancas estofadas 	Macarrones con tomate 	Lentejas caseras con verduras 	
Merluza empanada con ensalada de lechuga 	Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con lechuga (*) 	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga 	Bacalao a la vizcaina con lechuga 	
/ Fruta 	Yogur 	o Fruta 	Yogur 	Fruta 	
Energía: 583 kcal . . . Lipidos: 28,0 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . . . Hidratos de carbono: 47,0 g . . . Azúcares: 18,6 g . . . Proteínas: 30,3 g . . . Sal: 1,5 g . . . . Valoración calculada según Documento de Consenso 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.					