

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Energía: 634 kcal. Lípidos: 28,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 53,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,6 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. Energía: 790 kcal. Lípidos: 37,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 61,2 g. Azúcares: 22,0 g. Proteínas: 42,9 g. Sal: 2,0 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. Energía: 982 kcal. Lípidos: 47,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g. Hidratos de carbono: 76,1 g. Azúcares: 24,0 g. Proteínas: 54,0 g. Sal: 2,6 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas jardinera	Macarrones gratinados	Judías verdes salteadas	Sopa casera de ave con estremitas	Garbanzos estofados
Tortilla de Patata con lechuga	Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga iceberg	Merluza en salsa de tomate y pimiento con lechuga iceberg	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Bacalao con tomate con lechuga iceberg
o Fruta	Yogur	o Fruta	Yogur	Fruta
Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con bacalao
Energía: 634 kcal. Lípidos: 28,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 53,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,6 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. Energía: 790 kcal. Lípidos: 37,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 61,2 g. Azúcares: 22,0 g. Proteínas: 42,9 g. Sal: 2,0 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. Energía: 982 kcal. Lípidos: 47,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g. Hidratos de carbono: 76,1 g. Azúcares: 24,0 g. Proteínas: 54,0 g. Sal: 2,6 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	MIÉRCOLES 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 casera de cerdo a la plancha con lechuga	Pollo guisado en salsa de tomate con ensalada de lechuga	Limanda rebozada con lechuga iceberg	Tortilla francesa con lechuga (*)	Halibut a la bilbaina con lechuga
y Fruta	Yogur	y Fruta	Yogur	Fruta
Triturado de verduras con carne picada de cerdo	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con limanda	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con halibut
Energía: 403 kcal. Lípidos: 29,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 50,2 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 28,8 g. Sal: 1,2 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. Energía: 755 kcal. Lípidos: 38,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 58,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 37,1 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. Energía: 939 kcal. Lípidos: 48,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 72,4 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 46,4 g. Sal: 1,9 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	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judía verde con patata	Cocido completo	Macarrones con tomate	Lentejas al estilo casero	Crema de verduras
Merluza rebozada con lechuga		Pechuga de pollo empanada con lechuga iceberg	Halibut rebozado con rodaja de tomate natural	Tortilla de Patata con lechuga (*)
o Fruta	Yogur	o Fruta	Yogur	Fruta
Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con garbanzos y carne picada de ternera	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con garbanzos y huevo	Tx de verduras con huevo
Energía: 728 kcal. Lípidos: 110,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 40,3 g. Hidratos de carbono: 7,3 g. Azúcares: 55,1 g. Proteínas: 17,5 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. Energía: 881 kcal. Lípidos: 137,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 49,2 g. Hidratos de carbono: 8,8 g. Azúcares: 65,6 g. Proteínas: 20,8 g. Sal: 37,7 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. Energía: 1.036 kcal. Lípidos: 165,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 60,5 g. Hidratos de carbono: 10,9 g. Azúcares: 79,7 g. Proteínas: 22,5 g. Sal: 47,6 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	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Brócoli al estilo casero	Sopa casera de verduras con estremitas	Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)	Macarrones con tomate	Lentejas caseras con verduras
Merluza rebozada con lechuga	Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga	Bacalao a la vizcaina con lechuga
o Fruta	Yogur	o Fruta	Yogur	Fruta
Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con huevo	Tx de verduras con lomo de cerdo	Triturado de verduras con bacalao
Energía: 674 kcal. Lípidos: 33,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 54,3 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 33,2 g. Sal: 1,0 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. Energía: 814 kcal. Lípidos: 42,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 61,2 g. Azúcares: 22,0 g. Proteínas: 40,4 g. Sal: 1,2 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. Energía: 1.036 kcal. Lípidos: 55,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g. Hidratos de carbono: 74,9 g. Azúcares: 23,9 g. Proteínas: 51,4 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.				