

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Brócoli al estilo casero	Macarrones con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Crema de verduras 
	Tortilla de Patata con lechuga (*) 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 	Limanda empanada con ensalada 	Albóndigas a la casera 
	o Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 677 kcal. Lípidos: 38,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 46,9 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 30,5 g. Sal: 2,9 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas a la castellana 	Crema de calabacín 	Arroz con tomate	Sopa casera de cocido 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde con guisantes 	Pollo guisado a la Segoviana con cebolla, huevo y perejil fresco con verduras salteadas 	Halibut a la romana con lechuga iceberg 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 
Yogur 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca
Energía: 591 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 53,9 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 27,8 g. Sal: 1,8 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Energía: . . . Lípidos: . . . 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
			Judías verdes con salsa de tomate 	Garbanzos estofados 
			Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao con tomate con ensalada de lechuga 
			Yogur 	Fruta
Energía: 227 kcal. Lípidos: 11,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g. Hidratos de carbono: 18,6 g. Azúcares: 7,2 g. Proteínas: 11,1 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Lentejas a la castellana 	Brócoli rehogado con bacon 	Patatas guisadas con verduras 		
Limanda en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz 	San Jacobo con lechuga 	Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 		
Yogur natural 	Fruta	Yogur de sabores 		
Energía: 660 kcal. Lípidos: 39,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g. Hidratos de carbono: 47,0 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 25,3 g. Sal: 2,1 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.				