

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
		Arroz blanco con salsa de tomate	Sopa casera de cocido con fideos 	Crema de calabaza
		Merluza al Horno con ensalada de lechuga y maíz 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Halibut en salsa marinera con tomate natural 
		Fruta fresca	Fruta	Yogur 
Energía: 321 kcal. Lípidos: 11,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 34,6 g. Azúcares: 11,2 g. Proteínas: 17,6 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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Judías verdes al estilo casero 	Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Crema de zanahoria	Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Judías blancas al estilo casero 
Tortilla de patata con tomate natural 	Filete de limanda rebozada con lechuga 	Albóndigas caseras mixtas en salsa de tomate con champiñón salteado 	Lomo adobado al horno con champiñón y calabacín 	Bacalao con tomate con lechuga 
Fruta fresca	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 676 kcal. Lípidos: 39,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 52,6 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 22,3 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.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Fideuá de pollo 	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Arroz con verduras 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 
Croquetas de bacalao con ensalada 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Filete ruso con tomate 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 964 kcal. Lípidos: 63,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,8 g. Hidratos de carbono: 65,3 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 2,7 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Brócoli con patata 	Garbanzos guisados con verduras 	Arroz con tomate	Espaguetis con tomate 	Crema de verduras 
San Jacobo con tomate natural 	Halibut a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de jamón con lechuga iceberg 	Ragu de pavo en salsa jardinera con tomate, zanahoria, cebolla y patatas dado 	Bacalao con tomate 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 729 kcal. Lípidos: 38,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 58,7 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 32,1 g. Sal: 3,4 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.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Patatas guisadas con verduras 				
Limanda rebozada con lechuga 				
Yogur 				
Energía: 706 kcal. Lípidos: 50,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 39,3 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 20,3 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				