

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Brócoli al estilo casero	Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Alubias blancas a la castellana 
	Tortilla de Patata con lechuga (*) 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas a la casera con ensalada 	Limanda empanada con lechuga (*) 
	o Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 698 kcal. Lípidos: 40,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 48,1 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 31,1 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.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de calabacín	Lentejas a la castellana 	Judías verdes al estilo casero 	Sopa casera de cocido 	Arroz con tomate
Pollo guisado a la Segoviana con cebolla, huevo y perejil fresco 	Merluza en salsa verde con guisantes 	Tortilla de Patata con ensalada 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Halibut a la romana con lechuga iceberg 
Yogur 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca
<small>Energía: 626 kcal. Lípidos: 28,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 58,9 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 30,1 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<small>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.</small>				
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
<small>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.</small>				
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 		
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				