

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados 	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	
	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Colitas de rape en salsa marinera 	Tortilla de patata con lechuga 	Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	
	Fruta	Yogur de sabores 	Yogur	Fruta	
<small>Energía: 585 kcal. Lípidos: 24,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 18,2g. Proteínas: 33,9 g. Sal: 2,4 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.</small>					
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	
Crema de calabaza 	Lentejas a la jardinera 	Sopa de lluvia 	Patatas guisadas con verduras 	Arroz con tomate	
Cinta de lomo de cerdo con tomate con tomate natural	Merluza al Horno con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Hamburguesa a la plancha con lechuga 	Halibut rebozado 	
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur	Fruta	
<small>Energía: 618 kcal. Lípidos: 32,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 47,9 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 30,0 g. Sal: 2,5 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.</small>					
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	
Alubias pintas a la castellana 	Paella 	Brócoli al estilo casero 	Cocido 	Crema de zanahoria	
Limanda en salsa verde con ensalada 	Tortilla francesa con jamón York 	Albóndigas mixtas en salsa de tomate con champiñón salteado 		Colitas de rape en salsa marinera con ensalada 	
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Actimel 	
<small>Energía: 481 kcal. Lípidos: 19,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 21,4 g. Sal: 2,5 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.</small>					
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	
Lentejas a la jardinera 	Fideuá 	Crema de calabaza 	Brócoli al estilo casero 		
Tortilla de patata con lechuga iceberg 	Jamón York a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Limanda en salsa verde con tomate provenzal 		
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 413 kcal. Lípidos: 15,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 46,6 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 18,4 g. Sal: 1,8 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.</small>					
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1	
Alubias blancas a la castellana 	Espaguetis con tomate 	Brócoli con patata 	NO LECTIVO		
Halibut al horno con lechuga 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga 	San Jacobo 			
Fruta	Yogur 	Fruta			
<small>Energía: 601 kcal. Lípidos: 38,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 40,2g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 20,7 g. Sal: 1,9 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.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					