

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 ensalada (*)
	o Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con carne picada de cerdo	Triturado de verduras con limanda
<small>Energía: 640 kcal · Lípidos: 35,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g · Hidratos de carbono: 46,0 g · Azúcares: 17,3 g · Proteínas: 28,3 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. Energía: 821 kcal · Lípidos: 46,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g · Hidratos de carbono: 56,4 g · Azúcares: 21,4 g · Proteínas: 37,3 g · Sal: 3,1 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. Energía: 1.019 kcal · Lípidos: 58,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,6 g · Hidratos de carbono: 67,4 g · Azúcares: 23,3 g · Proteínas: 47,7 g · Sal: 3,9 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>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de calabacín	Lentejas a la castellana	Judías verdes al estilo casero	Sopa de fideos	Arroz con tomate
Pollo guisado a la Segoviana con cebolla, huevo y perejil fresco	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de Patata Ensalada de lechuga y tomate	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con lechuga iceberg	Halibut a la romana Lechuga iceberg
Yogur	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta fresca
Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con lentejas y merluza	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con garbanzos y carne picada de ternera	Tx de verduras con halibut
<small>Energía: 723 kcal · Lípidos: 34,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g · Hidratos de carbono: 62,8 g · Azúcares: 17,9 g · Proteínas: 34,2 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. Energía: 846 kcal · Lípidos: 41,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g · Hidratos de carbono: 72,4 g · Azúcares: 21,2 g · Proteínas: 40,2 g · Sal: 2,9 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. Energía: 1.038 kcal · Lípidos: 50,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g · Hidratos de carbono: 87,7 g · Azúcares: 23,0 g · Proteínas: 50,0 g · Sal: 3,0 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Patatas a la riojana	Alubias blancas con verduras			
Halibut en salsa marinera con lechuga y tomate	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga			
/ Fruta	Yogur			
Triturado de verduras con halibut	Triturado de verduras con lomo			
<small>Energía: 259 kcal · Lípidos: 13,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g · Hidratos de carbono: 17,8 g · Azúcares: 6,7 g · Proteínas: 13,4 g · Sal: 0,6 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. Energía: 336 kcal · Lípidos: 18,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g · Hidratos de carbono: 22,0 g · Azúcares: 8,0 g · Proteínas: 17,9 g · Sal: 0,7 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. Energía: 412 kcal · Lípidos: 22,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 25,5 g · Azúcares: 8,5 g · Proteínas: 22,0 g · Sal: 0,9 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>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones con tomate	Crema de calabacín		Judías verdes con salsa de tomate	Garbanzos estofados
Merluza rebozada con lechuga (*)	Jamoncito de pollo asado al horno con patatas		Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Bacalao con tomate con lechuga (*)
Yogur	o Fruta		Yogur	Fruta
Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con pollo		Triturado de verduras con huevo	Tx de verduras con garbanzos y bacalao
<small>Energía: 610 kcal · Lípidos: 110,2 kJ · Ácidos Grasos Saturados: 30,5 g · Hidratos de carbono: 5,7 g · Azúcares: 53,9 g · Proteínas: 15,8 g · Sal: 25,5 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. Energía: 712 kcal · Lípidos: 137,7 kJ · Ácidos Grasos Saturados: 36,3 g · Hidratos de carbono: 6,6 g · Azúcares: 61,4 g · Proteínas: 18,1 g · Sal: 29,9 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. Energía: 870 kcal · Lípidos: 165,3 kJ · Ácidos Grasos Saturados: 44,7 g · Hidratos de carbono: 8,1 g · Azúcares: 73,9 g · Proteínas: 19,8 g · Sal: 36,8 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 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		
Tx de verduras con lentejas y limanda	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con carne picada de ternera		
<small>Energía: 701 kcal · Lípidos: 41,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g · Hidratos de carbono: 49,1 g · Azúcares: 16,0 g · Proteínas: 28,3 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. Energía: 797 kcal · Lípidos: 46,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g · Hidratos de carbono: 56,4 g · Azúcares: 18,3 g · Proteínas: 33,3 g · Sal: 2,2 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. Energía: 942 kcal · Lípidos: 54,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 13,0 g · Hidratos de carbono: 65,5 g · Azúcares: 19,5 g · Proteínas: 41,5 g · Sal: 2,8 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>				
<p align="center">En todos los menús se incluye agua y pan.</p>				