

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  	
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cocido completo     	Palitos de merluza con ensalada            	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 526 kcal. Lípidos: 21,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 26,2 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.					
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición                    	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras    	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 630 kcal. Lípidos: 43,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 15,4 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis boloñesa       	
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Palitos de merluza con ensalada                            	Cocido completo     	Tortilla francesa con ensalada   	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada       	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 486 kcal. Lípidos: 23,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 41,2 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 24,3 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.					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado     	Patatas guisadas con carne de cerdo  	Crema de zanahoria	
Lomo adobado al horno con patatas     	Croquetas de jamón con ensalada                            	Tortilla de patata Ensalada mixta                    	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada            	Albondigas a la jardinera con arroz        	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 461 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 21,8 g. Sal: 1,6 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.					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  	
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cocido completo     	Palitos de merluza con ensalada            	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas        	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
Energía: 526 kcal. Lípidos: 21,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 26,2 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.					
En todos los menús se incluye agua y pan.					