

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con tomate	Puré de judía verde, zanahoria y patata	Macarrones con tomate	Acelgas con patata	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria
Limanda empanada con lechuga	Tortilla francesa con ensalada	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñon, zanahoria)	Magro con tomate	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Energía: 622 kcal . Lípidos: 33,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 48,7 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 2,3 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.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Potaje de garbanzos con verduras	Fideua de pescado (calamar, gamba, mejillón)	Lentejas caseras con verduras	Crema de calabacín y zanahoria
Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada	Limanda a la inglesa con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	Bacalao al horno con lechuga	Estofado de ternera en salsa jardinera (patata, cebolla, guisante, zanahoria)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Energía: 687 kcal . Lípidos: 29,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 63,2 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 36,5 g . Sal: 2,4 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.				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Puré de calabacín	Espaguetis a la italiana (*)	Judías verdes al estilo casero
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con rodaja de tomate natural	Limanda empanada con lechuga	Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza a la romana con lechuga	Tortilla francesa con ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Energía: 673 kcal . Lípidos: 41,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 27,6 g . Sal: 0,9 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.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Garbanzos al estilo casero	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)
Bacalao al orio con lechuga	Pechuga de pollo en salsa española con ensalada	Lomo asado con lechuga	Tortilla de patata con tomate natural	con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Energía: 611 kcal . Lípidos: 30,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 2,5 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.				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				