

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con tomate	Puré de judía verde, zanahoria y patata	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Acelgas con patata	Patatas a lo pobre
Limanda a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con ensalada	Pechuga de pollo al horno con lechuga	Magro con tomate	Merluza al horno con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 517 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 44,9 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 1,7 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 chorizo, cebolla, pimiento y tomate	Fideua (sin gluten ni huevo) de pescado	Verduras salteadas	Crema de calabacín y zanahoria
Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada	Limanda a la plancha con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	Bacalao al horno con lechuga	Estofado de ternera
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 572 kcal . Lípidos: 26,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 1,7 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 (sin gluten ni huevo) con tomate	Judías verdes al estilo casero
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con rodaja de tomate natural	Limanda al horno con lechuga	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza a la plancha con lechuga	Tortilla de jamón York con ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 613 kcal . Lípidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 33,1 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Verduras salteadas	Macarrones (sin gluten ni huevo) a la boloñesa	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria)	Garbanzos al estilo casero	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)
Bacalao al orio con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Lomo asado con lechuga	Tortilla de patata con tomate natural	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Energía: 623 kcal . Lípidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 59,1 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 2,0 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				