

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York 	Puré de judía verde, zanahoria y patata 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Acelgas con patata 	Patatas guisadas a la riojana (tomate, pimiento) 
Limanda al horno con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Contramuslo de pollo a la plancha
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 538 kcal . Lípidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 44,7 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 30,3 g . Sal: 2,2 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.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz integral con tomate	Judía verde con patata 	Sopa de verduras	Garbanzos estofados 	Crema de calabacín y zanahoria
Tortilla de patata con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con lechuga 	Bacalao al horno con lechuga 	Filete de ternera a la plancha con guisantes 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 594 kcal . Lípidos: 31,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 40,8 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 34,0 g . Sal: 3,1 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.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Puré de calabacín 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Judías verdes al estilo casero 
Contramuslo de pollo al horno en su jugo con rodaja de tomate natural 	Tortilla de calabacín con lechuga 	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con pimientos rojos asados 	Garbanzos al estilo casero con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 589 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 62,1 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 28,0 g . Sal: 2,1 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.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Patatas guisadas con verduras 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Sopa campesina 	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria) 	Arroz blanco con tomate
Bacalao al orio con lechuga 	Tortilla francesa con ensalada 	Garbanzos con verdura y patata 	Hamburguesa de pavo con patata panadera 	Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 516 kcal . Lípidos: 19,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 61,9 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 18,2 g . Sal: 1,4 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.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				