

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York 	Puré de judía verde, zanahoria y patata 	Macarrones integrales a la boloñesa 	Acelgas con patata 	Patatas guisadas a la riojana (tomate, pimiento) 
Limanda empanada 	Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante, champiñon, zanahoria) 	Tortilla francesa 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 
Fruta fresca 	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 658 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 27,9 g . Sal: 2,6 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	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz integral con tomate	Judía verde con patata 	Sopa de picadillo 	Garbanzos estofados 	Crema de calabacín y zanahoria
Tortilla de patata 	Lentejas a la castellana con chorizo 	Flamenquines 	Bacalao a la romana 	Estofado de ternera en salsa jardinera (patata, cebolla, guisante, zanahoria) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 894 kcal . Lípidos: 59,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 25,5 g . Sal: 2,9 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.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Puré de calabacín 	Espirales integrales a la boloñesa 	Judías verdes al estilo casero 
Contramuslo de pollo al horno en su jugo 	Tortilla de calabacín 	Lomo adobado al horno 	Merluza a la romana 	Hamburguesa casera de garbanzos 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 555 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 55,3 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 1,9 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.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Macarrones integrales a la boloñesa 	Sopa campesina 	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria) 	Arroz blanco con tomate
Bacalao al orio 	Tortilla francesa 	Garbanzos con verdura y patata 	Hamburguesa casera de cerdo completa con patata panadera 	Muslo de pollo asado
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 762 kcal . Lípidos: 33,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 76,7 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 32,6 g . Sal: 2,7 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.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.				