

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 integrales a la boloñesa 	Acelgas con patata 	Patatas guisadas a la riojana (tomate, pimiento) 
Limanda empanada con lechuga 	Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
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.				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 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 con ensalada 	Lentejas a la castellana con chorizo con lechuga 	Flamenquines con lechuga 	Bacalao a la romana con lechuga 	Estofado de ternera en salsa jardinera (patata, cebolla, quisante, zanahoria) con quisant 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
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.				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con tomate	Patatas guisadas con verduras 	Puré de calabacín 	Espirales integrales a la boloñesa 	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 a la romana con pimientos rojos asados 	Hamburguesa casera de garbanzos con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 537 kcal . Lípidos: 22,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 54,2 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 24,9 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 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 con lechuga 	Tortilla francesa con ensalada 	Garbanzos con verdura y patata 	Hamburguesa casera de cerdo completa con patata panadera 	Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
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.				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
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.				