

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
		Macarrones napolitana 	Acelgas con patata 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	
		Merluza a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado con champiñón salteado 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	
		Fruta	Fruta	Yogur 	
Energía: 445 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 38,3 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 20,9 g . Sal: 1,3 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	
Crema de zanahoria, puerro y patata 	Arroz con pollo 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Judía verde con patata 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	
Cabezada de cerdo en salsa española (cebolla, puerro y zanahoria) con champiñón salteado 	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, guisante, zanahoria) 	San Jacobo casero con lechuga 	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 670 kcal . Lípidos: 40,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 45,4 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 27,1 g . Sal: 3,2 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.					
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	
Crema de calabacín 	Tallarines a la boloñesa (carne picada de cerdo, salsa tomate) 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Acelgas con patata 	Paella de verduras (champiñón, calabacín, zanahoria) 	
Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga 	Lomo a la riojana (tomate, pimientos) con ensalada guarnición 	Rape en salsa verde (guisante, cebolla, ajo) 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	
Energía: 646 kcal . Lípidos: 32,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 49,7 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 33,6 g . Sal: 1,8 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Judías verdes con patata 	Arroz blanco con tomate frito 	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada 	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 	
Energía: 760 kcal . Lípidos: 39,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 59,8 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 36,7 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Acelgas con patata y zanahoria 			
Lomo de cerdo en salsa de tomate con lechuga 	Limanda empanada con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 			
Fruta	Fruta	Fruta			
Energía: 667 kcal . Lípidos: 41,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 44,4 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 25,2 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.					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					