

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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.				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Macarrones con tomate y queso 	Garbanzos con chorizo 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Tilapia a la romana con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 810 kcal . Lípidos: 44,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 60,4 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 36,6 g . Sal: 2,5 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con chorizo y York 	Crema de zanahoria, puerro y patata con costrones 	Acelgas rehogadas con jamón 	Tallarines con tomate 
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Ventresca de merluza rebozada con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 824 kcal . Lípidos: 50,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 55,4 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 32,3 g . Sal: 3,7 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judía verde con patata 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Crema de calabacín 	Arroz blanco con tomate 
Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 	Tortilla de patata con ensalada 	Tilapia a la romana con ensalada 	Pechuga de pollo en salsa 	Albóndigas de bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 680 kcal . Lípidos: 40,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 48,5 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 27,4 g . Sal: 1,6 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judía verde con patata 	Lentejas a la castellana 	Espaguettis con picadillo de York 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 
Muslo de pollo asado al limón con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Salchichas frescas de cerdo con tomate 	Filete de limanda empanada con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 825 kcal . Lípidos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 55,3 g . Hidratos de carbono: 9,8 g . Azúcares: 54,4 g . Proteínas: 18,3 g . Sal: 22,8 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				