

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 526 kcal. Lípidos: 21,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 630 kcal. Lípidos: 43,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 15,4 g. Sal: 1,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 486 kcal. Lípidos: 23,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 41,2 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 24,3 g. Sal: 2,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 461 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 21,8 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.				