

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabaza
		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo a la jardinera 
		Fruta	Yogurt 	Fruta
Energía: 439 kcal. Lípidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g. Hidratos de carbono: 44,0 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 20,8 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con atún 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de zanahoria 	Alubias blancas con verduras 	Arroz blanco con tomate 
Palometa en salsa con champiñones 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de magro de cerdo rebozado (*) 	Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Fruta
Energía: 586 kcal. Lípidos: 24,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 49,2 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 38,5 g. Sal: 3,0 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de calabacín 	Paella de pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Fideos a la cazuela 
Croquetas de bacalao (*) con champiñón 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Perca en salsa verde con guisantes 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Fruta
Energía: 3.253 kcal. Lípidos: 79,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,6 g. Hidratos de carbono: 505,8 g. Azúcares: 68,4 g. Proteínas: 98,6 g. Sal: 18,9 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones con tomate 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de calabacín 	Arroz de verduras con pollo 	Lentejas estofadas 
Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza al horno con zanahoria salteada 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda en salsa marinera 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Lácteo 
Energía: 510 kcal. Lípidos: 21,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 50,7 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 26,8 g. Sal: 1,1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				