









































LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 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	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Espirales de colores con bacon 	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 	Estofado de cerdo con verduras 	San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con zanahoria salteada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Fruta	
Energía: 630 kcal. Lípidos: 31,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 2,7 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	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de calabacín 	Paella de carne 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Fideos a la cazuela 	
Cinta de lomo de cerdo asada 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: 3.245 kcal. Lípidos: 80,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,8 g. Hidratos de carbono: 499,0 g. Azúcares: 67,2 g. Proteínas: 101,3 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	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Macarrones a la carbonara (nata, bacon) 	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 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda en salsa marinera 	Pechuga de pollo rebozada (*) con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 	
Energía: 528 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 45,6 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 27,5 g. Sal: 0,9 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 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.		