

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Espaguetis con tomate 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz con gamba y calamar 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 
	Bacalao al orio con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo en salsa demiglace con champiñón salteado 	Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Limanda empanada con rodaja de tomate natural 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 693 kcal . Lípidos: 38,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 34,0 g . Sal: 3,3 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.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz blanco con tomate	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Ventresca de merluza a la romana con lechuga 	Tortilla francesa con lechuga 	San Jacobo empanado con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao en salsa verde 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 701 kcal . Lípidos: 36,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 64,4 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 24,4 g . Sal: 2,0 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<small>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.</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Arroz blanco con tomate		Lentejas estofadas con chorizo 	Crema de calabacín
	Salchichas Frankfurt con tomate con lechuga 		Limanda empanada con ensalada de lechuga 	Contramuslo de pollo al horno con patatas chips 
	Melocotón en almíbar		Fruta	Fruta
<small>Energía: 479 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 31,2 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 19,8 g . Sal: 2,2 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.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Tallarines con tomate 	Judía verde con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 		
Tortilla de patata con ensalada 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada guarnición 		
Fruta	Fruta	Helado 		
<small>Energía: 768 kcal . Lípidos: 39,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,5 g . Hidratos de carbono: 67,0 g . Azúcares: 22,3 g . Proteínas: 33,5 g . Sal: 2,0 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.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				