





































































LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con champiñones 	Crema de calabaza y puerros	Brócoli al estilo casero	Sopa casera de pollo 
	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate    	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con arroz 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate  	Merluza a la plancha con pisto 
	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 520 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 41,1 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 27,5 g. Sal: 1,3 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
Macarrones con tomate (*)	Brócoli con aceite y ajo	Garbanzos al estilo casero 	Crema de calabacín     	Repollo rehogado con aceite y ajo
Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria    	con patatas fritas	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Arroz con tomate y huevo frito Salchichas de pavo    	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 482 kcal. Lípidos: 18,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 50,2 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 24,4 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Sopa de verduras	Pasta con verduras	Coliflor y brócoli	Crema de zanahoria	Caldo gallego de repollo   
Lomo adobado al horno Arroz con tomate   	Bacalao al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria    	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 	Filete de limanda al horno con patata cocida   
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 516 kcal. Lípidos: 22,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 43,0 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 31,2 g. Sal: 2,2 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Sopa casera de pollo 	Alubias blancas con verduras 	Brócoli rehogado con aceite y ajo	Guisantes con patata y zanahoria  	Crema parmentier de patata 
Lomo asado con verduras salteadas  	Pescado al horno 	Arroz con tomate y huevo frito Salchichas de pavo    	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  	Jamón fresco asado (*) Repollo con patata   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 507 kcal. Lípidos: 24,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 40,2 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 26,7 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Judías verdes con aceite y zanahoria  	Pasta con verduras	Sopa casera de ave 		
Magro con tomate 	Limanda a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz    	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado  		
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta		
Energía: 373 kcal. Lípidos: 17,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 29,4 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 21,3 g. Sal: 0,7 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.		