

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Crema de calabaza y puerros	Alubias blancas estofadas 
			Filete de magro de cerdo a la plancha con arroz	Macarrones con atún (*) 
			Fruta	Fruta
Energía: 226 kcal. Lípidos: 8,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,9 g. Hidratos de carbono: 23,0 g. Azúcares: 7,2 g. Proteínas: 11,8 g. Sal: 0,8 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate (*)	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Crema de zanahoria	Caldo gallego de repollo 	Acelgas al estilo casero 
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado a la plancha Arroz con tomate 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Bacalao al horno con patata panadera 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 572 kcal. Lípidos: 28,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 43,4 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 30,6 g. Sal: 1,8 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Coliflor y brócoli	Macarrones con tomate (*)	Sopa casera de pollo 	Crema de calabacín 	Garbanzos con espinaca, zanahoria, patata y cebolla 
Estofado de pavo en salsa jardinera con patatas dado 	Limanda al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas 	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) Contramuslo de pollo a la plancha 	Merluza al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 561 kcal. Lípidos: 23,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 55,7 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 28,4 g. Sal: 2,0 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas con verduras 	Fideuá de verduras 	Menestra de verduras salteada con jamón 	Verduras asadas	Repollo rehogado con aceite y ajo 
Jamoncitos de pollo guisados con verduras 	Abadejo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 	Estofado de ternera en salsa demiglace	Bacalao al horno con patata cocida 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 458 kcal. Lípidos: 19,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 42,2 g. Azúcares: 19,5 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa casera de ave 				
Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas fritas				
Yogur de sabores 				
Energía: 608 kcal. Lípidos: 45,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,6 g. Hidratos de carbono: 20,2 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 28,8 g. Sal: 0,5 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.				