

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Lentejas al estilo casero 	Crema de calabaza y puerros	Brócoli al estilo casero	Sopa casera de pollo con estrellitas 
	Bacalao frito 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 empanada con pisto 
	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 666 kcal. Lípidos: 33,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 55,4 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 32,2 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Pasta con tomate y bacon 	Brócoli con aceite y ajo	Garbanzos al estilo casero 	Crema de calabacín 	Repollo rehogado con aceite y ajo
Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla quisantes) con patatas fritas 	Merluza frita 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: 610 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 53,4 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 1,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas a la jardinera 	Pasta a la carbonara 	Coliflor y brócoli	Crema de zanahoria	Caldo gallego de repollo 
Lomo adobado al horno Arroz con tomate 	Bacalao frito Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 	Filete de limanda empanada con patata cocida 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 629 kcal. Lípidos: 30,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 50,4 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 34,2 g. Sal: 2,3 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Sopa casera de pollo con fideos 	Alubias blancas con verduras 	Brócoli rehogado con aceite y ajo	Guisantes con patata y zanahoria 	Crema parmentier de patata 
Escalope de lomo de cerdo con verduras salteadas 	Canelones de atún 	Arroz con tomate y huevo frito Salchichas de pavo 	Merluza empanada con ensalada de lechuga y maíz 	Jamón fresco asado Repollo con patata 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Tarta de manzana 
Energía: 1.599 kcal. Lípidos: 140,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 23,6 g. Hidratos de carbono: 55,4 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 27,0 g. Sal: 2,4 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 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Sopa casera de ave con fideos 		
Pasta a la boloñesa 	Limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado 		
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta		
Energía: 486 kcal. Lípidos: 25,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 39,2 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 21,1 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				