

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Acelgas al estilo casero 	Judías verdes con ajada gallega 	Sopa casera de pollo 
		Macarrones con tomate (*) 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas dado 	Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate 
		Yogur 	Fruta	Fruta

Energía: 404 kcal . Lípidos: 15,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 39,7 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 23,4 g . Sal: 1,3 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.

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín y calabaza 	Sopa casera de pollo 	Caldo gallego de repollo 	Macarrones con tomate (*)	Coliflor y brócoli
Arroz con carne 	Merluza al horno Ensalada 	Lomo adobado al horno con patatas fritas 	Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 521 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 2,3 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.

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Crema de calabaza y puerros	Judías verdes con patata y zanahoria 	Sopa casera de pollo 
Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Bacalao al horno con patata cocida 	Arroz a la cubana con huevo (1 huevo) Salchichas de pavo 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 536 kcal . Lípidos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 45,3 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 28,4 g . Sal: 1,5 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.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Acelgas al estilo casero 	Brócoli al estilo casero 	Crema de calabaza	Repollo rehogado con aceite y ajo	Macarrones con tomate (*)
Lomo adobado al horno con patatas 	Limanda al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Merluza al horno con patata cocida 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 

Energía: 441 kcal . Lípidos: 19,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 36,2 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 26,3 g . Sal: 1,5 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.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.