

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Crema de calabaza	Judías verdes al estilo casero 	Macarrones con tomate (*)
	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamonicos de pollo al horno en su jugo con patatas fritas 	Arroz a la cubana con huevo (1 huevo) Contramuslo de pollo a la plancha 	Bacalao al horno Escalivada 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 446 kcal . Lípidos: 15,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 48,9 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 23,8 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.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Brócoli con refrito 	Potaje de garbanzos con verduras 	Caldo gallego de repollo 	Crema de calabacín 	Arroz meloso de verduras 
Estofado de pavo en salsa jardinera con patatas dado 	Macarrones con tomate (*)	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas fritas	Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 650 kcal . Lípidos: 27,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 65,8 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 28,5 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.</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
	Crema de calabaza	Acelgas al estilo casero 	Sopa casera de ave 	Macarrones con tomate (*)
	Macarrones con tomate (*)	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) 	Merluza al horno 	Cinta de lomo de cerdo al horno
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 413 kcal . Lípidos: 17,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 15,2 g . Sal: 0,9 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
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Caldo gallego de repollo 		
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao al horno con patata panadera 	Lomo adobado a la plancha Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 		
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 571 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 37,7 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 36,6 g . Sal: 1,8 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.				