

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz 	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Paella de marisco
Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro con tomate con cuscus 	Tilapia en salsa verde con guisantes salteados 	San Jacobo con lechuga y maíz 	Tortilla francesa Zanahoria baby salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 640 kcal. - Lípidos: 33,5 g. - Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. - Hidratos de carbono: 58,7 g. - Azúcares: 18,6 g. - Proteínas: 26,9 g. - Sal: 2,6 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Guiso de patatas con pollo 	Arroz con tomate frito 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Crema de zanahoria 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro
Huevos revueltos con calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza rebozada con judías verdes salteadas 	Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz 	Estofado de pavo en salsa de tomate con menestra de verduras 	Lasaña boloñesa casera
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 556 kcal. - Lípidos: 137,7 kj. - Ácidos Grasos Saturados: 28,8 g. - Hidratos de carbono: 5,5 g. - Azúcares: 44,9 g. - Proteínas: 19,7 g. - Sal: 25,4 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 	Crema de calabaza 	Sopa casera de cocido con garbanzos 	Espirales de colores a la carbonara
Filete de pollo empanado con puré de patata 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga y maíz 	Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Bacaladilla a la plancha con quinoa 	Salchichas Frankfurt al horno con champiñón salteado
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 607 kcal. - Lípidos: 26,8 g. - Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. - Hidratos de carbono: 55,4 g. - Azúcares: 18,6 g. - Proteínas: 32,3 g. - Sal: 3,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de puerros con patatas 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Paella con pollo 	Macarrones con atún y tomate 	Ensalada cesar
Tortilla francesa con queso 	Tortilla francesa con guisantes salteados <i>ovo calabacín</i> 	Bacaladito a la andaluza con champiñón salteado 	Rollito de primavera con lechuga y zanahoria 	Hamburguesa completa con aros de cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Pastelito
Energía: 1.280 kcal. - Lípidos: 97,6 g. - Ácidos Grasos Saturados: 17,8 g. - Hidratos de carbono: 62,7 g. - Azúcares: 23,5 g. - Proteínas: 27,8 g. - Sal: 3,5 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada de patata con huevo y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 			
Rabas de calamar con champiñón salteado 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con lechuga y tomate 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 991 kcal. - Lípidos: 74,8 g. - Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g. - Hidratos de carbono: 41,4 g. - Azúcares: 17,9 g. - Proteínas: 32,0 g. - Sal: 3,4 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.				

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

