

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín 	Arroz con tomate 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Sopa casera de cocido con fideos y garbanzos 
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con guisantes salteados 	Colas de rape en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones a la carbonara 	Abadejo en salsa de tomate con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 805 kcal. Lípidos: 46,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 64,6 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 26,4 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.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de garbanzos con verduras 	Espirales de colores con atún 	Crema de calabaza 	Lentejas con zanahoria y cebolla 
Paella de marisco 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimienta) 	Varitas de merluza rebozadas con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 	Abadejo en salsa de tomate con champiñón salteado 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 685 kcal. Lípidos: 36,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 58,9 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 26,8 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.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Patatas guisadas con chorizo 	Crema de zanahoria 	Potaje de alubias con verduras 
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Colas de rape en salsa americana (cebolla, tomate, caldo de pescado) Zanahorias salteadas 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 627 kcal. Lípidos: 24,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 60,3 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 35,1 g. Sal: 3,2 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 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Espirales con tomate gratinadas 				
Abadejo a la plancha Ensalada de lechuga y olivas 				
Fruta fresca				
<small>Energía: 101 kcal. Lípidos: 3,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 0,7 g. Hidratos de carbono: 12,0 g. Azúcares: 3,4 g. Proteínas: 4,7 g. Sal: 0,5 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.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<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>				

En todos los menus se incluye Agua y pan.

