































LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Arroz con tomate frito	Crema de puerros con patatas 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Ensalada de pasta caracol 
	Merluza al horno con ajo y perejil con menestra de verduras 	Lomo adobado al horno con lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de pollo Zanahorias salteadas 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 837 kcal . Lípidos: 53,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 59,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 25,7 g . Sal: 2,8 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>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín 	Sopa de fideos y garbanzos 	Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Paella de pollo	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
Magro con tomate con cuscus 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 	Rabas de calamar con judías verdes salteadas 	Ventresca de merluza a la plancha con lechuga y maíz 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 843 kcal . Lípidos: 49,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 61,9 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 33,3 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Espirales de colores gratinadas 	Patatas guisadas con sepia 	Crema de calabaza
Huevos revueltos con calabacín con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga y zanahoria 	San Jacobo empanado Zanahorias salteadas 	Tortilla de Patata Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 692 kcal . Lípidos: 36,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 60,3 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 28,0 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 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Potaje de garbanzos 				
Tilapia al horno con guisantes salteados 				
Fruta fresca				
<small>Energía: 110 kcal . Lípidos: 4,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 0,6 g . Hidratos de carbono: 9,4 g . Azúcares: 3,4 g . Proteínas: 7,8 g . Sal: 0,3 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
<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>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.		