

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Crema casera de calabacín	Sopa de verduras y fideos 
			Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Espirales a la boloñesa Ensalada de lechuga, tomate y atún 
			Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 408 kcal. Lípidos: 18,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 47,7 g. Azúcares: 13,1 g. Proteínas: 11,1 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz a la cubana 	Crema de calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Guiso de patatas con pollo 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Salchichas Frankfurt al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado al horno con patatas a lo pobre 	Tilapia a la andaluza con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Tortilla francesa con queso 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes salteados 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 716 kcal. Lípidos: 46,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 39,7 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 30,8 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria 	Macarrones a la carbonara 	Gazpachuelo 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de garbanzos con puerro, zanahoria, judía verde y patata 
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga y maíz 	Albóndigas mixtas en salsa de tomate Zanahorias salteadas 	Arroz caldoso de pescado 	Bacalao con tomate y pimiento con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 543 kcal. Lípidos: 23,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 52,8 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 	Sopa de fideos y garbanzos 	Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 
Tilapia a la andaluza con judías verdes 	Hamburguesa completa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con York y queso con guisantes salteados 	Ventresca de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pastel de carne casero con tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 814 kcal. Lípidos: 45,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g. Hidratos de carbono: 62,6 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 34,4 g. Sal: 3,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Crema de calabaza	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 	Espirales de colores gratinadas 	Arroz de puchero 	
San Jacobo con puré de patata 	Filete de contramuslo de pollo empanado con lechuga y zanahoria 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria aliñada 	Tortilla francesa con queso 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	
<small>Energía: 714 kcal. Lípidos: 41,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g. Hidratos de carbono: 58,0 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 23,4 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.				