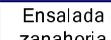
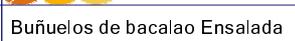


LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas con verduras 	Crema de calabacín 	Potaje de garbanzos 
	Arroz a la cubana Salchichas de pollo 	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Bacaladito frito con ensalada de lechuga y maíz 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 561 kcal. Lípidos: 28,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 48,7 g. Azúcares: 15,6 g. Proteínas: 22,8 g. Sal: 6,0 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Cocido andaluz 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de zanahoria 	Espaguetis con tomate y atún 
Paella de pollo 	Jamoncitos de pollo asado con champiñón salteado 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	Croquetas de jamón con judías verdes salteadas 	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 627 kcal. Lípidos: 29,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 55,5 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 30,4 g. Sal: 2,8 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz blanco con tomate 	Macarrones con chorizo 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Lentejas con verduras 
Salchichas Frankfurt al horno con zanahoria salteada 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate con patata hervida 	Caella a la plancha con champiñón 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 615 kcal. Lípidos: 31,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 47,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 32,0 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>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de zanahoria 	Sopa casera de cocido con garbanzos 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Guiso de patatas con pollo 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Espirales de colores con atún 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 694 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 64,8 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 33,5 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de verduras 				
Hamburguesa a la plancha con champiñón 				
Fruta fresca				
<small>Energía: 555 kcal. Lípidos: 27,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 48,2 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 2,4 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.				