

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Patatas guisadas con merluza	Crema de zanahoria	Arroz blanco con tomate	Patatas guisadas con verduras
Espirales a la boloñesa	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas	Varitas de merluza rebozadas con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, nimiento)	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				Pan integral
<small>Energía: 524 kcal . Lípidos: 27,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 45,5 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 19,8 g . Sal: 1,9 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. Energía: 668 kcal . Lípidos: 34,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 59,0 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 26,8 g . Sal: 2,3 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. Energía: 773 kcal . Lípidos: 39,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 68,3 g . Azúcares: 21,0 g . Proteínas: 31,7 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín	Sopa de arroz con caldo del cocido	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento)	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones)
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Paella de pescado	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	Revuelto de calabacín y cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				Pan integral
<small>Energía: 442 kcal . Lípidos: 14,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 54,2 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 19,8 g . Sal: 2,0 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. Energía: 595 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 71,9 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 2,9 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. Energía: 724 kcal . Lípidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 68,7 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 32,2 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con zanahoria y cebolla	Arroz de pescado	Patatas guisadas con chorizo	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Crema de calabaza (*)
Jamoncitos de pollo al horno	Huevos cocidos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Palometa con tomate frito con zanahoria salteada	Espirales de colores con atún	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				Pan integral
<small>Energía: 594 kcal . Lípidos: 34,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 45,7 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 22,6 g . Sal: 1,8 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. Energía: 735 kcal . Lípidos: 40,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 58,7 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 28,8 g . Sal: 2,4 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. Energía: 870 kcal . Lípidos: 48,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 68,7 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 34,7 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Macarrones a la boloñesa	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo		
Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz	Chistorra con patatas a lo pobre		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
<small>Energía: 480 kcal . Lípidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 36,6 g . Azúcares: 9,5 g . Proteínas: 17,2 g . Sal: 1,6 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. Energía: 561 kcal . Lípidos: 32,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 43,0 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 21,1 g . Sal: 1,7 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. Energía: 745 kcal . Lípidos: 45,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,0 g . Hidratos de carbono: 53,8 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 27,6 g . Sal: 2,3 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<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. 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. 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 menús se incluye agua y pan.

