

LUNES 28	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	
		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Paella de pollo 	Abadejo en salsa de tomate con champiñón salteado 	
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
<small>Energía: 401 kcal. Lípidos: 15,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g. Hidratos de carbono: 47,8 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 14,7 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	
Crema de calabaza 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Arroz con tomate 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con calamares 	
Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Salchichas Frankfurt al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Macarrones a la boloñesa 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
<small>Energía: 591 kcal. Lípidos: 29,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 50,3 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 26,1 g. Sal: 2,7 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	
Cazuela de fideos 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Crema de zanahoria 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Patatas guisadas con merluza 	
Nuggets de pollo al horno con champiñón salteado 	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas 	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas 	Huevos cocidos Ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
<small>Energía: 827 kcal. Lípidos: 48,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 61,7 g. Azúcares: 22,1 g. Proteínas: 31,3 g. Sal: 2,6 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de calabacín 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 	Guiso de patatas con sepia 	Potaje de alubias con verduras 	
Espirales de colores a la carbonara 	San Jacobo Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa jardinera 	Tortilla francesa con queso 	Palometa en salsa de tomate con guisantes salteados 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
<small>Energía: 696 kcal. Lípidos: 33,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 65,3 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 28,6 g. Sal: 3,0 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1	
Crema de calabaza 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz con champiñón y jamón cocido 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 		
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 	Colas de rape en salsa americana Menestra de verduras 	Albóndigas mixtas en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Espirales de colores a la carbonara 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 567 kcal. Lípidos: 24,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 58,7 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 22,6 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>					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					