

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
	Lentejas con chorizo 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Sopa casera de cocido con fideos y garbanzos 	Crema de calabacín 	
	Tortilla francesa con guisantes salteados 	Paella de pollo 	Palometa en salsa de tomate con judías verdes salteadas 	Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
<small>Energía: 584 kcal. Lípidos: 27,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 54,3 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 26,8 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	
Crema de calabaza	Patatas guisadas a la marinera 	Arroz con tomate	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimienta) 	Salchichas Frankfurt al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Macarrones a la boloñesa 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con zanahoria salteada 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
<small>Energía: 579 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 51,8 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 24,5 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	
Varitas de merluza empanadas con champiñón salteado 	Huevos cocidos Ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas 	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	
Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
<small>Energía: 680 kcal. Lípidos: 33,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 57,8 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 31,7 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 	Potaje de alubias con verduras 	Guiso de patatas con pollo 	FESTIVO	
Espirales de colores a la carbonara 	San Jacobo Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Palometa en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con queso 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 519 kcal. Lípidos: 28,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 45,1 g. Azúcares: 15,9 g. Proteínas: 18,0 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 28	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
FESTIVO	FESTIVO				
<small>Energía: . . . Lípidos: . . . Ácidos Grasos Saturados: . . . Hidratos de carbono: . . . Azúcares: . . . Proteínas: . . . Sal: 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.					