

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas con verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Espirales a la boloñesa 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con guisantes salteados 	Magro con tomate con judías verdes salteadas 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
Energía: 874 kcal. Lípidos: 52,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 66,6 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 29,7 g. Sal: 3,3 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.					
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Crema de zanahoria 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	
Paella de pollo y verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas 	Colas de rape en salsa americana con menestra de verduras 	Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 573 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 54,2 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 27,2 g. Sal: 3,4 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.					
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
Cazuela de fideos 	Potaje de garbanzos con puerro, zanahoria, judía verde y patata 	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de alubias con verduras 	
Huevo duro con ensalada de lechuga y maíz 	Fogonero en salsa verde con judías verdes salteadas 	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Paella de marisco 	Jamoncitos de pollo asado en jugo Zanahorias salteadas 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
Energía: 735 kcal. Lípidos: 39,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 56,7 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 32,9 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.					
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
Arroz blanco con tomate 	Lentejas con verduras 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de judía verde y zanahoria 	
Revuelto de calabacín y cebolla con queso 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Macarrones a la carbonara 	Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
Energía: 587 kcal. Lípidos: 25,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 58,3 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 25,3 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.					
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 					
Paella de pollo, magro y verduras 					
Fruta fresca					
Energía: 617 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 69,4 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 18,5 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.					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					