

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Lentejas con zanahoria y cebolla 
				Colas de rape en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate 
				Fruta fresca
<small>Energía: 521 kcal. Lípidos: 14,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g. Hidratos de carbono: 47,3 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 39,3 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabacín 	Sopa casera de cocido con fideos y garbanzos 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Patatas guisadas a la marinera 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Palometa en salsa de tomate con judías verdes salteadas 	Macarrones a la carbonara 	Tortilla francesa con guisantes salteados 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 836 kcal. Lípidos: 50,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 60,2 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 29,0 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>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de zanahoria	FESTIVO	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con chorizo 
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 		Paella de marisco 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con champiñón salteado 	Huevos cocidos Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca		Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 418 kcal. Lípidos: 18,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 39,1 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 20,9 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Espirales con tomate gratinadas 
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas 	Revuelto de champiñones 	Colas de rape rebosadas Ensalada de lechuga y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 786 kcal. Lípidos: 37,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g. Hidratos de carbono: 61,0 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 49,8 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de zanahoria 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con tomate	Patatas guisadas a la marinera 
Croquetas de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Macarrones a la boloñesa 	Tortilla de patata con judías verdes salteadas 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 655 kcal. Lípidos: 36,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 59,0 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 18,9 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>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				