

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con verduras 	Sopa de pollo con fideos 
			Merluza a la vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con tomate natural 
			Yogur de sabores 	Fruta fresca Pan integral 
Energía: 353 kcal. Lípidos: 15,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g. Hidratos de carbono: 33,6 g. Azúcares: 11,4 g. Proteínas: 16,7 g. Sal: 1,2 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate 	Lentejas con verduras 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabacín 	Potaje de alubias con verduras 
Merluza al Horno con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo y verduras 	Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo de Sajonia con patata hervida 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca Pan integral 
Energía: 631 kcal. Lípidos: 25,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 64,1 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 31,1 g. Sal: 2,6 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas guisadas con carne 	Lentejas con arroz 	Cocido andaluz 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Crema de calabaza 
Gallineta al horno con judías verdes salteadas 	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Espirales a la boloñesa 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca Pan integral 
Energía: 792 kcal. Lípidos: 48,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 34,3 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Alubias blancas estofadas 	Pasta de caracol con tomate y atún 	Garbanzos con verduras 	Crema de zanahoria 
Paella mixta 	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Huevos revueltos con champiñón salteado 	Merluza con salsa de tomate con zanahoria salteada 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca Pan integral 
Energía: 591 kcal. Lípidos: 26,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 55,9 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 28,0 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Lentejas a la castellana 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Macarrones con tomate 	
Tortilla francesa con queso 	Arroz con verduras y salchichas frescas 	Magro de cerdo en salsa jardinera con patatas dado 	Gallineta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	
Energía: 545 kcal. Lípidos: 22,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 52,9 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 28,3 g. Sal: 3,0 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				