

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas con chorizo y bacon 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Sopa casera de cocido con fideos y garbanzos 
		Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones a la carbonara 	Palometa en salsa de tomate con judías verdes salteadas 
		Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 540 kcal. Lípidos: 24,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 25,0 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	PUENTE	FESTIVO	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
			Paella de marisco 	Magro con tomate Menestra de verduras 
			Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 243 kcal. Lípidos: 11,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 22,0 g. Azúcares: 7,6 g. Proteínas: 10,8 g. Sal: 0,8 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espirales de colores con atún 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabacín 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con merluza 
Rape en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria 	Nuggets de pollo al horno con champiñón salteado 	Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y maíz 	Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Revuelto de champiñón Zanahorias salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 825 kcal. Lípidos: 48,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 34,8 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos 	
Paella con pollo 	Tortilla francesa con queso 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Pizza casera de York y queso con patatas chips 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Chocolatina 	
<small>Energía: 524 kcal. Lípidos: 20,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 60,0 g. Azúcares: 23,5 g. Proteínas: 20,7 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>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<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.				