

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Espirales de colores con tomate 	Alubias blancas estofadas 
			Halibut en salsa verde con lechuga 	Filete ruso casero en salsa hortelana con guisantes 
			Fruta	Fruta
Energía: 338 kcal. Lípidos: 12,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g. Hidratos de carbono: 35,9 g. Azúcares: 11,8 g. Proteínas: 17,2 g. Sal: 1,5 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Menestra de verduras 	Lentejas estofadas 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Arroz con tomate 	Garbanzos estofados 
Varitas de merluza rebozadas con lechuga 	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con champiñón 	Huevos fritos con patatas 	Limanda rebozada con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 739 kcal. Lípidos: 46,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g. Hidratos de carbono: 49,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 26,9 g. Sal: 2,7 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes con patata, tomate y huevo 	Alubias pintas a la castellana 	Puré de calabacín 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Macarrones a la italiana 
Merluza al horno con tomate natural 	Pizza casera de jamón York y queso 	Estofado de pavo en salsa jardinera con champiñón, cebolla y guisantes con champiñón 	Abadejo en salsa de tomate con ensalada 	Albóndigas caseras mixtas en salsa española (zanahoria, cebolla y puerro) 
Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 819 kcal. Lípidos: 33,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 82,0 g. Azúcares: 22,1 g. Proteínas: 43,0 g. Sal: 4,9 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Menestra de verduras 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Cocido completo 	Crema de verduras 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas 	Halibut al horno 		Tilapia rebozada con ensalada 	Pechuga de pollo empanada con lechuga 
Fruta	Fruta	Zumo	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 742 kcal. Lípidos: 43,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 50,2 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 33,5 g. Sal: 1,8 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Judías verdes con patata y huevo 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Puré de verduras 	
Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas 	Limanda en salsa verde 	Tortilla de patata con lechuga 	Muslo de pollo al horno con patatas chips 	
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	
Energía: 635 kcal. Lípidos: 34,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 45,2 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 30,1 g. Sal: 2,9 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 menús se incluye agua y pan.				