

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Menestra de verduras 
			Albóndigas caseras mixtas en salsa hortelana (zanahoria, cebolla, quisantes) 	Limanda rebozada con ensalada 
			Fruta	Fruta
Energía: 395 kcal. Lípidos: 16,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g. Hidratos de carbono: 38,1 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 17,2 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Garbanzos estofados 	Arroz blanco con tomate 	Judías verdes con patata 	Lentejas estofadas 	Macarrones gratinados 
Abadejo en salsa de tomate con lechuga 	Huevos fritos con patatas fritas 	Pechuga de pollo empanada con lechuga 	Halibut al horno con menestra de verduras 	San Jacobo con ensalada 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 
Energía: 737 kcal. Lípidos: 40,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 58,1 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 30,6 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.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
		Arroz con verduras 	Cocido completo 	Crema de calabacín 
		Merluza rebozada con lechuga 		Escalope de lomo de cerdo con ensalada 
		Fruta	Zumo	Yogur 
Energía: 644 kcal. Lípidos: 137,7 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 43,0 g. Hidratos de carbono: 8,4 g. Azúcares: 44,4 g. Proteínas: 12,1 g. Sal: 17,0 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas estofadas con chorizo 	Judías verdes con patata 	Arroz con tomate 	Sopa de fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tilapia a la romana 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Tortilla de patata con lechuga 	Filete ruso casero en salsa española 	Varitas de merluza rebozadas con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 879 kcal. Lípidos: 57,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 55,8 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 29,4 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Crema de verduras 	Garbanzos estofados 	Macarrones con tomate 	Lentejas a la jardinera 	
Escalope de lomo de cerdo con tomate natural 	Limanda en salsa verde con ensalada 	Pechuga de pollo empanada 	Halibut a la andaluza con lechuga 	
Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	Yogur 	
Energía: 881 kcal. Lípidos: 54,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g. Hidratos de carbono: 55,4 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 35,6 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				