

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con tomate	Sopa casera de ave	Judías verdes al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	
Tilapia al horno con verduras con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de Patata con berenjena a la plancha	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	
Energía: 422 kcal. Lípidos: 18,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 33,0 g. Azúcares: 11,9 g. Proteínas: 27,3 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 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema casera de calabacín	Lentejas al estilo casero	Arroz a la milanesa	Sopa casera de ave con estrellitas	Guisantes a la francesa
Merluza al horno en salsa de zanahoria	Alitas de pollo asado con ensalada de tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria (*)	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla con patatas cocidas
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
Energía: 513 kcal. Lípidos: 23,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 43,6 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 28,0 g. Sal: 2,6 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 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabaza	Garbanzos al estilo casero	Sopa casera de ave	Macarrones con verduras	Arroz blanco con tomate
Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con ensalada de lechuga y maíz	Alitas de pollo asado con pisto	Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Pizza casera de jamón York y queso
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Turrón
Energía: 713 kcal. Lípidos: 31,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 69,5 g. Azúcares: 22,1 g. Proteínas: 34,6 g. Sal: 2,2 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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.				
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				