

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo	Macarrones gratinados	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Paella de verduras	Brócoli a la crema
Salchichas frescas de cerdo con tomate con lechuga rizada	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de Patata con rodaja de tomate	Pechuga de pollo en salsa jardinera con lechuga	Rape al horno con picada de ajo y perejil
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 570 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 52,9 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 22,9 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. Energía: 856 kcal . Lípidos: 43,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 79,0 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 33,1 g . Sal: 4,0 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. Energía: 1.046 kcal . Lípidos: 55,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,3 g . Hidratos de carbono: 89,6 g . Azúcares: 21,4 g . Proteínas: 41,0 g . Sal: 5,0 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con tomate frito	Acelgas con patata, zanahoria y York	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo
	Jamón de pollo asado al horno con ensalada de lechuga y tomate	Rape rebozado con lechuga	Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate	Tortilla francesa con York y queso con lechuga
	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 463 kcal . Lípidos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 17,7 g . Sal: 2,5 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. Energía: 701 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 59,6 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 27,2 g . Sal: 3,5 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. Energía: 843 kcal . Lípidos: 47,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 68,1 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 32,3 g . Sal: 4,3 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Macarrones a la boloñesa	Puré de calabacín y patata	Lentejas a la castellana	Judía verde con patata	Arroz con tomate
Merluza a la romana con pimientos rojos	Lomo a la riojana (tomate, pimientos)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Rape en salsa verde (guisante, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Lácteo
Energía: 528 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 55,8 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 23,6 g . Sal: 1,7 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. Energía: 758 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 81,3 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 33,7 g . Sal: 2,5 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. Energía: 906 kcal . Lípidos: 37,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 92,9 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 41,4 g . Sal: 2,9 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				