



LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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
<small> Energía: 570 kcal . Lipidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 52,9 g . Azúcares: 13,7 g . Proteinas: 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 . Lipidos: 43,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 79,0 g . Azúcares: 19,9 g . Proteinas: 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 . Lipidos: 55,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,3 g . Hidratos de carbono: 89,6 g . Azúcares: 21,4 g . Proteinas: 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. </small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 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
				
	Jamoncito 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
				
<small> Energía: 463 kcal . Lipidos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 11,3 g . Proteinas: 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 . Lipidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 59,6 g . Azúcares: 15,4 g . Proteinas: 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 . Lipidos: 47,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 68,1 g . Azúcares: 16,1 g . Proteinas: 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. </small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 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
				
<small> Energía: 928 kcal . Lipidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 55,8 g . Azúcares: 12,0 g . Proteinas: 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 . Lipidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 81,3 g . Azúcares: 17,9 g . Proteinas: 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: 905 kcal . Lipidos: 37,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g . Hidratos de carbono: 92,9 g . Azúcares: 19,0 g . Proteinas: 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. </small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<small> Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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. </small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<small> Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteinas: . 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. </small>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				