

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		Pan	Pan integral	Pan
		Espaguetis con tomate	Brócoli salteado con patata	Lentejas con verduras
		Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
		Fruta	Yogur natural	Fruta
Energía: 374 kcal · Lípidos: 110,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 19,6 g · Hidratos de carbono: 4,2 g · Azúcares: 32,6 g · Proteínas: 6,8 g · Sal: 14,6 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: 543 kcal · Lípidos: 137,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 27,9 g · Hidratos de carbono: 6,0 g · Azúcares: 48,6 g · Proteínas: 9,3 g · Sal: 21,3 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. Energía: 649 kcal · Lípidos: 165,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 34,3 g · Hidratos de carbono: 7,3 g · Azúcares: 55,4 g · Proteínas: 9,8 g · Sal: 26,3 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Arroz blanco con tomate	Garbanzos estofados con espinaca, zanahoria, patata y cebolla	Judías verdes rehogadas con bacon	Puré de calabacín, puerro y patata	Macarrones gratinados
Merluza al orio con pimientos rojos	Pechuga de pollo en salsa jardinera con rodaja de tomate natural	Colas de rape en salsa americana con lechuga	Tortilla francesa con York y queso con ensalada de lechuga y zanahoria	Hamburguesa casera mixta de cerdo y ternera a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta fresca
Energía: 661 kcal · Lípidos: 30,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g · Hidratos de carbono: 57,6 g · Azúcares: 14,2 g · Proteínas: 37,2 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: 963 kcal · Lípidos: 44,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 13,1 g · Hidratos de carbono: 82,3 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 56,0 g · Sal: 3,9 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. Energía: 1.175 kcal · Lípidos: 55,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 16,5 g · Hidratos de carbono: 95,6 g · Azúcares: 21,6 g · Proteínas: 69,6 g · Sal: 4,7 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.				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Pan	Pan integral	Pan		Pan
Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	Brócoli rehogado con patata	Paella de verduras (champiñón, calabacín, zanahoria)		Fideuá de magro de cerdo, cebolla y tomate
Lomo adobado de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Merluza a la bilbaina con pimientos rojos	Jamón de cerdo asado al limón con lechuga y zanahoria		Tortilla francesa con York y queso con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta	Yogur natural		Fruta fresca
Energía: 421 kcal · Lípidos: 18,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g · Hidratos de carbono: 42,0 g · Azúcares: 9,6 g · Proteínas: 19,4 g · Sal: 1,3 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. Energía: 624 kcal · Lípidos: 27,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g · Hidratos de carbono: 61,3 g · Azúcares: 13,7 g · Proteínas: 28,8 g · Sal: 2,0 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: 743 kcal · Lípidos: 33,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g · Hidratos de carbono: 70,7 g · Azúcares: 14,3 g · Proteínas: 34,3 g · Sal: 2,3 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Coliflor con bechamel gratinada	Arroz con tomate	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria	Macarrones con tomate y bacon
Pechuga de pollo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria	Rape en salsa verde con lechuga y maíz	Filete de cabezada a la riojana	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur natural	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 539 kcal · Lípidos: 110,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 24,7 g · Hidratos de carbono: 5,1 g · Azúcares: 53,1 g · Proteínas: 12,1 g · Sal: 22,6 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: 788 kcal · Lípidos: 137,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 35,2 g · Hidratos de carbono: 7,3 g · Azúcares: 79,5 g · Proteínas: 17,1 g · Sal: 33,1 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: 948 kcal · Lípidos: 165,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 43,9 g · Hidratos de carbono: 9,3 g · Azúcares: 91,3 g · Proteínas: 18,3 g · Sal: 41,0 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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.				