

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 	Macarrones gratinados con queso 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Brócoli salteado con patata 
Lomo de cerdo al horno con pimientos asados 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Merluza a la romana con lechuga 	Jamoncito de pollo asado al horno con champiñón salteado 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Energía: 501 kcal. Lípidos: 20,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 13,3 g. Proteínas: 23,0 g. Sal: 2,1 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: 736 kcal. Lípidos: 29,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 78,4 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 34,0 g. Sal: 3,1 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: 889 kcal. Lípidos: 37,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 89,7 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 42,5 g. Sal: 3,7 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones con tomate 	Arroz blanco con tomate	Acelgas con patata y jamón 	Puré de calabacín, puerro y patata 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 
Tortilla francesa con York y queso con ensalada de lechuga y maíz 	Rape empanado con rodaja de tomate natural 	Cabezada de cerdo en salsa española (cebolla, puerro y zanahoria) con lechuga 	Pollo al chilindrón con pimientos rojos asados 	Merluza a la andaluza con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Energía: 586 kcal. Lípidos: 27,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 56,1 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 2,4 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: 828 kcal. Lípidos: 37,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 80,1 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 36,0 g. Sal: 3,3 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: 979 kcal. Lípidos: 45,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g. Hidratos de carbono: 96,5 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 43,0 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.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Lentejas con bacon 	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 	Crema de verduras 	Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 
Pechuga de pollo al ajillo con lechuga 	Bacalao al orio con pimientos rojos 	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Albóndigas de pescado en salsa verde con lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Energía: 526 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 59,2 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 22,6 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: 755 kcal. Lípidos: 29,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 84,8 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 32,4 g. Sal: 5,1 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: 903 kcal. Lípidos: 36,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 96,5 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 39,8 g. Sal: 6,2 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz blanco con tomate	Acelgas con patata y zanahoria	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Judías verdes rehogadas con patata y jamón 	Fideuá de pollo y verduras 
Bacalao al orio con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa casera mixta de cerdo y ternera a la plancha con pimientos al horno 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo al chilindrón con pimientos rojos al horno 	Rape en salsa marinera 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Energía: 490 kcal. Lípidos: 18,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 52,9 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 25,7 g. Sal: 1,9 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: 722 kcal. Lípidos: 27,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 77,8 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 37,3 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: 868 kcal. Lípidos: 33,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 88,9 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 46,3 g. Sal: 3,4 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: 496 kcal. Lípidos: 22,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 45,6 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 22,1 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: 756 kcal. Lípidos: 34,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 72,9 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 3,7 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: 860 kcal. Lípidos: 39,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 80,0 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 37,5 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				