

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones integrales a la boloñesa 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Puré de calabacín 	Paella de carne 	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimienta y tomate 
Muslo de pollo asado con ensalada 	Rape a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Hamburguesa vegetal con lechuga 	Lomo a la riojana con pimientos rojos 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
<small>Energía: 688 kcal . Lípidos: 33,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 68,2 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 23,8 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: 941 kcal . Lípidos: 45,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos de carbono: 94,1 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 32,7 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: 1.135 kcal . Lípidos: 56,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,2 g . Hidratos de carbono: 108,9 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 40,2 g . Sal: 4,9 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas con chorizo 	Acelgas con patata 	Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Fideua de pescado (calamar, gamba, mejillón) 
Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la plancha con champiñón y cebolla 	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Garbanzos con verduras con lechuga 	San Jacobo casero con rodaja de tomate natural 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
<small>Energía: 507 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 47,7 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 22,1 g . Sal: 2,6 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: 739 kcal . Lípidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 70,9 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 30,7 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: 899 kcal . Lípidos: 43,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 81,4 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 37,5 g . Sal: 4,4 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.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Judías verdes salteadas con ajo 	Macarrones integrales a la boloñesa 	Paella de pollo, magro y verduras 	Puré de zanahoria 	Patatas bravas 
Jamón de pollo asado al limón con ensalada 	Bacalao al orio con lechuga 	Tortilla de patata casera con ensalada 	Salchichas frescas de cerdo con tomate con pimientos rojos 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Pan apto celíacos 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
<small>Energía: 745 kcal . Lípidos: 47,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 54,4 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 21,4 g . Sal: 2,7 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: 1.008 kcal . Lípidos: 61,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,8 g . Hidratos de carbono: 79,6 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 30,2 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: 1.118 kcal . Lípidos: 66,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,5 g . Hidratos de carbono: 88,7 g . Azúcares: 20,2 g . Proteínas: 36,5 g . Sal: 4,4 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.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas caseras con verduras 	Hélices integrales con salsa boloñesa 	Arroz tres delicias 	Vichyssoise (puero y patata) 	Patatas bravas caseras 
Tortilla de patata con ensalada 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo con ensalada 	Hamburguesa completa con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
<small>Energía: 675 kcal . Lípidos: 31,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 66,6 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 26,8 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: 1.010 kcal . Lípidos: 46,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 100,8 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 39,6 g . Sal: 4,5 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: 1.214 kcal . Lípidos: 57,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,6 g . Hidratos de carbono: 117,5 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 49,4 g . Sal: 5,6 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.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<small>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.</small>				
<p align="center"><b>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</b> </p>				