

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Energía: . Lipidos: . 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
		Arroz con tomate	Judías verdes al estilo casero	Alubias pintas con verduras	
		Huevos fritos con patatas	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla con ensalada	Halibut a la romana con ensalada	
		Fruta	Yogur de sabores	Fruta	
Energía: 406 kcal . Lipidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 29,9 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 16,4 g . Sal: 1,4 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Macarrones gratinados	Repollo rehogado con patata y chorizo	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon	Sopa casera de ave con estrellitas	Garbanzos con huevo duro	
Pechuga de pollo empanada con lechuga	Limanda al horno con ensalada	Salchichas de pollo con puré de patata	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras	Varitas de merluza empanadas con ensalada	
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Melocotón en almíbar	
Energía: 737 kcal . Lipidos: 36,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcares: 19,5 g . Proteínas: 39,1 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Menestra de verdura rehogada con jamón	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla	Arroz tres delicias	Puré de verduras	Alubias blancas estofadas	
Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada	Merluza en salsa verde con lechuga	Filete ruso casero en salsa hortelana con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla de patata con ensalada	Halibut rebozado	
Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	
Energía: 561 kcal . Lipidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 46,8 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 24,8 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.					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Espaguettis gratinados	Cocido completo	Judías verdes con patata y zanahoria	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla	Puré de calabacín y patata	
Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga		Limanda en salsa marinera con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha con patatas	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)	
Fruta	Zumo	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	
Energía: 637 kcal . Lipidos: 31,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 33,2 g . Sal: 1,8 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.					
En todos los menús se incluye agua y pan.					