

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 
			Paella de pollo 	Boquerones fritos con menestra de verduras 
			Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 485 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 59,9 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 15,5 g. Sal: 2,0 g. . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de lentejas 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Sopa de cocido con fideos 	Macarrones hervidos blancos con tomate frito casero 
Arroz con pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con ensalada de lechuga 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 791 kcal. Lípidos: 26,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 94,0 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 37,1 g. Sal: 3,8 g. . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria 	Ensalada de tomate con caballa 	Potaje de garbanzos con espinacas 	Cazuela de fideos 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 817 kcal. Lípidos: 32,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 86,5 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 39,4 g. Sal: 2,9 g. . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz blanco con tomate 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con atun y tomate 
Bacaladito frito con calabacín salteado 	Contramuslo de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
<small>Energía: 757 kcal. Lípidos: 30,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 78,2 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 37,0 g. Sal: 2,8 g. . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de judía verde y zanahoria 				
Tortilla de patata con champiñón salteado 				
Fruta fresca				
<small>Energía: 880 kcal. Lípidos: 43,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 88,1 g. Azúcares: 20,4 g. Proteínas: 27,6 g. Sal: 4,0 g. . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				