

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de zanahoria 
		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones a la carbonara 	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas 
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 527 kcal. Lípidos: 22,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 52,0 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 2,2 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Patatas guisadas con merluza 	Arroz blanco con tomate 	Crema de calabacín 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
Macarrones a la boloñesa 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito vainilla chocolate 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 560 kcal. Lípidos: 20,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 60,1 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 28,1 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos 	FESTIVO	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones) 
Arroz con verduras y Jamón cocido 	Fritos variados Ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón 		Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito vainilla chocolate 		Fruta fresca
Energía: 464 kcal. Lípidos: 17,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 54,9 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 19,7 g. Sal: 1,9 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabacín 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Pasta de caracol con tomate 	Patatas guisadas con chorizo 	Sopa de verduras
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Filete de lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada 	Pizza de jamón York y queso con patatas chips 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito vainilla chocolate 
Energía: 779 kcal. Lípidos: 36,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g. Hidratos de carbono: 72,6 g. Azúcares: 23,6 g. Proteínas: 34,9 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Energía: . . . Lípidos: . . . Ácidos Grasos Saturados: . . . Hidratos de carbono: . . . Azúcares: . . . Proteínas: . . . Sal: . . . - - 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				