

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Lentejas con chorizo 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 
			Jamoncitos de pollo al horno con guisantes salteados 	Paella de pollo 
			Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 442 kcal. Lípidos: 19,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 43,8 g. Azúcares: 11,8 g. Proteínas: 19,2 g. Sal: 2,3 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: 550 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 55,2 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 24,2 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: 752 kcal. Lípidos: 35,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 69,9 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 33,9 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.</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas estofadas con chorizo 		Crema de calabaza		Arroz con tomate 
Merluza en salsa de tomate y pimiento con zanahoria salteada 		Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 		Salchichas Frankfurt al horno con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca
<small>Energía: 241 kcal. Lípidos: 11,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g. Hidratos de carbono: 22,4 g. Azúcares: 7,8 g. Proteínas: 10,1 g. Sal: 1,1 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: 348 kcal. Lípidos: 17,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 30,4 g. Azúcares: 11,0 g. Proteínas: 14,1 g. Sal: 1,7 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: 424 kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 35,8 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 17,5 g. Sal: 2,2 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.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 
Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas 	Varitas de merluza empanadas con champiñón salteado 	Huevos cocidos Ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas
Fruta fresca	Fruta	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 565 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 48,1 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 25,3 g. Sal: 2,2 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. Energía: 674 kcal. Lípidos: 33,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 31,1 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: 805 kcal. Lípidos: 38,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 70,1 g. Azúcares: 21,5 g. Proteínas: 38,5 g. Sal: 3,2 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.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Guiso de patatas con pollo 	Sopa casera de ave 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de calabacín 	Potaje de alubias con verduras 
Tortilla francesa con queso 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Espirales de colores a la carbonara 	San Jacobo Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Palometa en salsa de tomate con guisantes salteados 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 530 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 42,9 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 19,7 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. Energía: 644 kcal. Lípidos: 36,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g. Hidratos de carbono: 49,4 g. Azúcares: 19,7 g. Proteínas: 26,0 g. Sal: 2,5 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: 776 kcal. Lípidos: 43,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 57,9 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 32,4 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.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<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>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

