

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Borraja al estilo casero 	Garbanzos al estilo casero 
		Tortilla de patata casera con lechuga 	Contramuslo de pollo al limón con lechuga 	Filete de magro de cerdo en salsa demiglace con champiñón 
		Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 804 kcal. Lípidos: 33,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 74,1 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 45,7 g. Sal: 3,1 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 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz blanco con salsa de tomate 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Judías verdes con patata 
Bacalao rebozado con huevo y harina con lechuga 	Cabezada con tomate y pimientos 	Filete de limanda empanada con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate 	Tortilla francesa con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 836 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 73,5 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 34,9 g. Sal: 2,5 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 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con pollo 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Espirales de colores a la napolitana 	Acelgas al estilo casero 	Sopa casera de ave 
Rape empanado con ensalada de lechuga y maíz 	San Jacobo con ensalada de tomate 	Hamburguesa casera de cerdo con salsa de champiñones 	Contramuslo de pollo al limón con lechuga 	Tortilla de Patata con pimientos rojos asados 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 905 kcal. Lípidos: 46,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 83,5 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 34,0 g. Sal: 3,3 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 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas con chorizo 	Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Menestra de verduras con patatas fritas 	Garbanzos con verduras 	Espaguetis a la boloñesa 
Cabezada de lomo al horno con champiñón 	Nuggets de pollo al horno con lechuga 	Tortilla de patata Jamón York y queso 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate 	Pescadilla a la andaluza con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 1.122 kcal. Lípidos: 68,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,0 g. Hidratos de carbono: 83,4 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 38,2 g. Sal: 3,6 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con champiñones 	Sopa casera de ave 			
Bacalao rebozado con huevo y harina 	Lomo adobado al horno con lechuga 			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 915 kcal. Lípidos: 54,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 69,5 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 31,1 g. Sal: 2,5 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>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				