

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Arroz con tomate 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria  	Puré de brocoli, calabacín y patata  	Espaguetis con tomate  
	Merluza empanada con lechuga   	Lomo de cerdo a la plancha con patata panadera 	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla, puerro, champiñón) con c...  	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz  
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 676 kcal. Lípidos: 40,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 46,1 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 1,6 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate y picadillo   	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo     	Borraja con patata 	Arroz con chorizo y jamón York   	Guisantes con jamón y patatas dado  
Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) con ensalada     	Tortilla de jamón York y queso con ensalada    	San Jacobo casero con ensalada de lechuga y tomate   	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y tomate   	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 743 kcal. Lípidos: 43,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 34,4 g. Sal: 3,2 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz con tomate 	Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento) 	Judías verdes con patata  	Espaguetis a la carbonara (nata, bacon)   	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo  
Hamburguesa de calamar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate   	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga  	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)    	Merluza a la romana con rodaja de tomate natural  	Tortilla de patata con lechuga  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao  
Energía: 694 kcal. Lípidos: 31,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 61,1 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 37,3 g. Sal: 3,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)   	Acelgas con patata 	Arroz de verduras zanahoria, pimiento y paleta cocida    	Crema de calabacín  	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo  
Filete de cabezada a la plancha con patatas fritas 	Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate   	Varitas de merluza empanadas con lechuga   	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate  	Huevos con bechamel y tomate   
Fruta	Actimel 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 803 kcal. Lípidos: 45,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g. Hidratos de carbono: 61,1 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 36,0 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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla   	Judías verdes con patata  	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate    		
Pechuga de pollo a la plancha con puré de patata  	Salchichas frescas de cerdo con tomate con lechuga   	Bacalao a la riojana   		
Fruta	Leche con cacao  	Fruta		
Energía: 885 kcal. Lípidos: 57,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,4 g. Hidratos de carbono: 51,2 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 36,7 g. Sal: 3,4 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.		     		