

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
		FESTIVO	Brócoli con aceite y ajo 	Puré de zanahoria 	
			Huevos fritos con patatas 	Pechuga de pollo empanada con lechuga   	
			Fruta apta	Yogur de sabores 	
Energía: 357 kcal. Lípidos: 22,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 18,9 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 18,8 g. Sal: 1,5 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.					
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Crema de calabaza	Judías verdes a la riojana    	Sopa de fideos  	Crema de calabacín     	Puré de verduras 	
Limanda rebozada con lechuga       	Pollo asado en su jugo con ensalada 	Bacalao en salsa verde con ensalada de tomate       	Cocido completo     	Tortilla de patata casera con ensalada  	
Fruta apta	Fruta apta	Yogur de sabores 	Zumo	Fruta apta	
Energía: 603 kcal. Lípidos: 29,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 27,4 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Sopa de lluvia  	Coliflor ajoarriero 	Puré de zanahoria 	Acelgas con patata 	Crema de calabaza	
Varitas de merluza rebozadas con lechuga       	Pechuga de pollo en salsa española con champiñón salteado  	Fiambre de lomo cocido con patatas   	Halibut en salsa verde con ensalada      	Filete ruso casero de cerdo a la plancha     	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur de sabores 	Fruta apta	
Energía: 560 kcal. Lípidos: 31,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 36,9 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 30,6 g. Sal: 2,1 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.					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Guisantes con jamón York  	Sopa de fideos  	Crema de zanahoria 	Puré de verduras 	Brócoli con refrito 	
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado       	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Halibut en salsa verde con lechuga      	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla con ensalada           	Platija rebozada     	
Melocotón en almíbar	Fruta apta	Fruta apta	Yogur de sabores 	Fruta apta	
Energía: 541 kcal. Lípidos: 32,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 33,7 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 26,5 g. Sal: 2,6 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	
Crema de calabacín      	Sopa de fideos  	Brócoli con aceite y ajo 	Judías verdes a la riojana    		
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada 	Pechuga de pollo empanada con patatas  	Limanda a la romana      	San Jacobo     		
Fruta apta	Zumo	Fruta apta	Yogur de sabores 		
Energía: 706 kcal. Lípidos: 44,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g. Hidratos de carbono: 47,1 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 28,6 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.					
En todos los menús se incluye agua y pan.					