







































































LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Brócoli con aceite y ajo	Puré de zanahoria
				
			Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
				
			Fruta	Yogur de sabores
				
Energía: 367 kcal. Lípidos: 23,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 17,1 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 19,9 g. Sal: 1,4 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de calabaza	Judías verdes a la riojana	Sopa de verduras	Crema de calabacín (*)	Menestra de verdura rehogada con jamón
	   			 
Limanda al horno con lechuga	Pollo asado en su jugo con ensalada	Bacalao al horno con ensalada de tomate	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada
   		   		
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Zumo	Fruta
				
Energía: 428 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 29,1 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 1,0 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
Sopa de verduras	Coliflor ajoarriero	Puré de zanahoria	Acelgas con patata	Crema de calabaza
				
Merluza al horno con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado	Fiambré de lomo cocido con patatas	Halibut al horno con ensalada	Filete de magro de cerdo a la plancha
   		  	   	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
Energía: 436 kcal. Lípidos: 22,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 24,7 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 32,3 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
Guisantes con jamón York	Sopa de verduras	Crema de zanahoria	Menestra de verduras (*)	Brócoli con refrito
 			 	
Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas	Halibut al horno con lechuga	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Platija a la plancha
		   		  
Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
Energía: 423 kcal. Lípidos: 22,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 24,5 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 28,5 g. Sal: 1,8 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
Lentejas a la castellana	Arroz con tomate	Brócoli con aceite y ajo	Judías verdes a la riojana	
   			  	
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con patatas	Filete de limanda al horno	Filete de magro de cerdo a la plancha	
		  		
Fruta	Zumo	Fruta	Yogur de sabores	
				
Energía: 582 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 39,0 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 31,6 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.		