

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
		FESTIVO	Arroz con tomate	Judías verdes con patata y zanahoria	
			Brócoli con aceite y ajo	Puré de zanahoria	
			Huevos fritos con patatas	Pechuga de pollo empanada con lechuga	
			Fruta	Yogur de sabores	
<small>Energía: 353 kcal. Lípidos: 16,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 33,7 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 14,3 g. Sal: 1,7 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. Energía: 484 kcal. Lípidos: 25,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 39,2 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 21,3 g. Sal: 2,0 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. Energía: 598 kcal. Lípidos: 30,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 49,6 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 26,7 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.</small>					
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Lentejas a la jardinera	Crema de zanahoria, puerro y patata	Espirales gratinadas	Sopa de cocido con fideos	Menestra de verdura rehogada con jamón	
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	Fruta	Yogur de sabores	Zumo	Fruta	
<small>Energía: 719 kcal. Lípidos: 32,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 69,2 g. Azúcares: 21,7 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 2,7 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. Energía: 805 kcal. Lípidos: 40,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 79,7 g. Azúcares: 25,1 g. Proteínas: 39,7 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. Energía: 1.005 kcal. Lípidos: 49,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 97,4 g. Azúcares: 27,8 g. Proteínas: 49,8 g. Sal: 4,0 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.</small>					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Paella	Sopa de fideos	Judías verdes con patata y huevo	Lentejas a la jardinera	Patatas a la riojana	
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	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	
<small>Energía: 779 kcal. Lípidos: 44,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 56,5 g. Azúcares: 16,7 g. Proteínas: 33,7 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. Energía: 937 kcal. Lípidos: 52,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 67,7 g. Azúcares: 21,2 g. Proteínas: 44,1 g. Sal: 3,7 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. Energía: 1.175 kcal. Lípidos: 65,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,4 g. Hidratos de carbono: 83,0 g. Azúcares: 23,3 g. Proteínas: 56,2 g. Sal: 4,8 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.</small>					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones a la carbonara	Menestra de verduras	Alubias pintas a la castellana	
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	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	
<small>Energía: 681 kcal. Lípidos: 36,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 52,9 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 29,9 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. Energía: 824 kcal. Lípidos: 43,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 62,9 g. Azúcares: 23,0 g. Proteínas: 37,8 g. Sal: 4,0 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. Energía: 1.045 kcal. Lípidos: 56,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g. Hidratos de carbono: 77,6 g. Azúcares: 25,2 g. Proteínas: 48,7 g. Sal: 5,2 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.</small>					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	
Lentejas a la castellana	Arroz con tomate	Garbanzos estofados	Puré de verduras		
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	Zumo	Fruta	Yogur de sabores		
<small>Energía: 862 kcal. Lípidos: 50,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,0 g. Hidratos de carbono: 67,8 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 30,0 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. Energía: 1.004 kcal. Lípidos: 58,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,3 g. Hidratos de carbono: 75,6 g. Azúcares: 22,1 g. Proteínas: 37,6 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. Energía: 1.242 kcal. Lípidos: 72,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 18,0 g. Hidratos de carbono: 91,6 g. Azúcares: 23,8 g. Proteínas: 48,4 g. Sal: 4,8 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.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					