































LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
		FESTIVO	Brócoli con aceite y ajo 	Puré de zanahoria 	
			Huevos fritos con patatas 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	
			Fruta	Yogur de sabores 	
<small>Energía: 333 kcal. Lípidos: 20,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 17,0 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 18,1 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.</small>					
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Crema de calabaza	Judías verdes a la riojana   	Sopa de verduras	Crema de calabacín     	Puré de verduras 	
Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga 	Pollo asado en su jugo con ensalada 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de tomate	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Tortilla de patata casera con ensalada  	
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Zumo	Fruta	
<small>Energía: 587 kcal. Lípidos: 31,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 41,6 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 30,1 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.</small>					
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Sopa de verduras	Coliflor ajoarriero 	Puré de zanahoria 	Acelgas con patata 	Crema de calabaza	
Chuleta de pavo a la plancha con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Fiambre de lomo cocido con patatas   	Filete de ternera a la plancha con ensalada 	Filete de magro de cerdo a la plancha	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	
<small>Energía: 453 kcal. Lípidos: 21,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 24,7 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 37,4 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.</small>					
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Guisantes con jamón York  	Sopa de verduras	Crema de zanahoria 	Puré de verduras  	Brócoli con refrito 	
Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga 	Filete de ternera a la plancha con ensalada 	Filete de magro de cerdo a la plancha	
Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	
<small>Energía: 511 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 24,3 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 31,9 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.</small>					
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	
Crema de calabacín     	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	Chuleta de pavo a la plancha 	Filete de magro de cerdo a la plancha		
Fruta	Zumo	Fruta	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 584 kcal. Lípidos: 28,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 43,1 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 35,9 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.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.		