

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 a la plancha con lechuga
			Fruta	Yogur de sabores
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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de calabaza	Judías verdes a la riojana	Sopa de verduras	Crema de calabacín	Puré de verduras
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)	Tortilla de patata casera con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Zumo	Fruta
Energía: 493 kcal. Lípidos: 23,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 41,5 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 26,1 g. Sal: 1,3 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 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	Puré 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: 433 kcal. Lípidos: 23,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 24,1 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 28,7 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
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	Filete de limanda al horno	Filete de magro de cerdo a la plancha	
Fruta	Zumo	Fruta	Yogur de sabores	
Energía: 559 kcal. Lípidos: 29,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 42,8 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 29,1 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				