

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Arroz con tomate	Judías verdes con patata y zanahoria
			Salchichas encebolladas	Pechuga de pollo empanada
			Yogur	Plátano
<small>Energía: 276 kcal. Lípidos: 10,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g. Hidratos de carbono: 28,7 g. Azúcares: 10,3 g. Proteínas: 15,2 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. Energía: 377 kcal. Lípidos: 14,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 35,0 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 23,3 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. Energía: 490 kcal. Lípidos: 19,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 43,6 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 30,8 g. Sal: 2,5 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 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
Limanda rebozada	Pollo asado en su jugo	Bacalao en salsa verde	Cocido completo	Tortilla de patata casera
Pera	Yogur de sabores	Mandarina	Zumo	Plátano
<small>Energía: 583 kcal. Lípidos: 27,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 51,3 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 28,6 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: 726 kcal. Lípidos: 35,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 61,7 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 2,4 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. Energía: 887 kcal. Lípidos: 43,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 74,2 g. Azúcares: 22,1 g. Proteínas: 44,6 g. Sal: 3,0 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
Varitas de merluza rebozadas	Pechuga de pollo en salsa española	Fiambre de lomo cocido	Halibut en salsa verde	Filete ruso casero de cerdo a la plancha
Pera	Yogur	Piña en su jugo	Yogur de sabores	Plátano
<small>Energía: 712 kcal. Lípidos: 42,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 46,7 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 32,0 g. Sal: 2,4 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. Energía: 864 kcal. Lípidos: 50,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g. Hidratos de carbono: 57,1 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 42,4 g. Sal: 3,0 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: 1.070 kcal. Lípidos: 62,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,2 g. Hidratos de carbono: 68,0 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 53,5 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones con tomate	Menestra de verduras	Alubias pintas a la castellana
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo	Muslo de pollo asado en su jugo	Halibut en salsa verde	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla	Platija rebozada
Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Mandarina	Yogur de sabores	Plátano
<small>Energía: 509 kcal. Lípidos: 24,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 43,0 g. Azúcares: 15,8 g. Proteínas: 24,5 g. Sal: 2,5 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. Energía: 641 kcal. Lípidos: 31,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 51,9 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 32,2 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: 808 kcal. Lípidos: 40,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 63,2 g. Azúcares: 20,7 g. Proteínas: 41,1 g. Sal: 4,2 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	
Lomo de cerdo a la plancha	Pechuga de pollo empanada	Limanda a la romana	San Jacobo	
Pera	Zumo	Mandarina	Yogur de sabores	
<small>Energía: 639 kcal. Lípidos: 38,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 47,6 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 23,0 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. Energía: 777 kcal. Lípidos: 46,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 54,8 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 30,5 g. Sal: 2,3 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. Energía: 945 kcal. Lípidos: 56,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g. Hidratos de carbono: 64,8 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 39,0 g. Sal: 3,0 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>				
En todos los menús se incluye agua y pan.				