

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Arroz a la marinera 
				Tilapia al horno con verduras con ensalada de tomate 
				Fruta
Energía: 565 kcal. Lípidos: 15,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 69,2g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,2 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.				
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pure casero de verduras 	Tallarines con atún 			
Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 			
Natillas de chocolate 	Fruta			
Energía: 260 kcal. Lípidos: 11,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 22,7 g. Azúcares: 7,8 g. Proteínas: 16,2 g. Sal: 1,1 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.				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Sopa casera de ave 	Puré de calabacín 	Fideuá de carne 	Arroz a la milanesa 
Alitas de pollo asado con pisto 	Tilapia al horno con verduras con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas chips 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 688 kcal. Lípidos: 33,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 59,1 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 33,6 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.				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa casera de ave 	Macarrones a la boloñesa 	Crema de calabaza 	Arroz blanco con tomate 	
Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de Patata 	Salchichas frescas de cerdo con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Pizza casera de jamón York y queso 	
Fruta	Fruta	Fruta	Turrón 	
Energía: 773 kcal. Lípidos: 46,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 59,5 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 26,9 g. Sal: 2,9 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				