

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones con tomate 	Judías verdes salteadas con ajo 	Crema de calabacín y calabaza 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 
	Limanda al horno al limón con ensalada de lechuga y tomate 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas fritas 	Bacalao a la romana con huevo y harina con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado de cerdo a la plancha con calabacín al horno 
	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 722 kcal. Lípidos: 45,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g. Hidratos de carbono: 41,9 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con champiñón, guisante y zanahoria 	Espirales con York y queso 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín a la plancha 	Palometa al horno con tomate natural 	Albóndigas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín y cebolla) con champiñón salteado 	Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 645 kcal. Lípidos: 29,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 59,3 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 31,1 g. Sal: 2,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis con nata, bacon, queso cebolla 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento) 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	NO LECTIVO 
Palometa al horno con piña a la plancha 	Chuleta de Sajonia con pisto (pimiento rojo, verde y cebolla) 	Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y cebolla 	
Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta fresca	Fruta	
Energía: 700 kcal. Lípidos: 39,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 44,1 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 37,1 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza	Guisantes con bacon 	Espaguetis con chorizo 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado 	Limanda al horno con lechuga iceberg 	Lomo de cerdo en salsa de cebolla y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate 	Huevos fritos con tomate natural 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 582 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 45,2 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 28,5 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Brócoli a la crema 	Pasta de caracol con tomate 			
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate 			
Fruta fresca de temporada	Fruta			
Energía: 626 kcal. Lípidos: 30,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 54,0 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso 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 menus se incluye Agua y pan.				