

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 	Brócoli con bechamel 	Crema de calabacín y calabaza
	Salmón al horno con verduras 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas fritas 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta 
Energía: 605 kcal. Lípidos: 27,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 52,7 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 32,9 g. Sal: 1,5 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de calabacín y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Macarrones gratinados con tomate 	Lentejas con zanahoria y cebolla 
Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado 	Tilapia a la plancha con lechuga 	Filete de ternera a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ensalada de lechuga 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 576 kcal. Lípidos: 25,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 43,1 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 38,6 g. Sal: 1,8 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Coliflor con bechamel 	Macarrones a la carbonara (bacon y nata) 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Arroz con pollo 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 
Filete de contramuslo de pollo a la plancha 	Filete de limanda rebozada 	Cabezada de cerdo asada 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga (*) 
Fruta	Fruta/Lacteo 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 614 kcal. Lípidos: 32,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 49,7 g. Azúcares: 15,1 g. Proteínas: 26,2 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Judías verdes en salsa de tomate 	Arroz con champiñones 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 	Guisantes salteados con jamón 
Halibut a la inglesa con calabacín al horno 	Filete ruso de cerdo a la plancha con patatas fritas 	Contramuslo de pollo al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Ventresca de merluza rebozada con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 744 kcal. Lípidos: 41,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 52,3 g. Azúcares: 17,8 g. Proteínas: 35,5 g. Sal: 2,0 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 28	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
CARNAVAL	CARNAVAL			
Energía: . . . Lípidos: . . . Ácidos Grasos Saturados: . . . Hidratos de carbono: . . . Azúcares: . . . Proteínas: . . . Sal: 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. 				