

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
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. Energía: 481 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 29,1 g . Sal: 2,1 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. Energía: 870 kcal . Lípidos: 40,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 80,9 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 38,2 g . Sal: 2,7 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacín) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Boquerones fritos con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con aros de cebolla 	Paella de pollo 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral
Energía: 508 kcal . Lípidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 21,9 g . Sal: 1,6 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. Energía: 481 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 29,1 g . Sal: 2,1 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. Energía: 870 kcal . Lípidos: 40,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 80,9 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 38,2 g . Sal: 2,7 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de lentejas 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímiento) 	Sopa de cocido con fideos 	Espirales con tomate gratinadas
Arroz con pollo y verduras (calabacín,zanahoria,cebolla) 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa Con calabaza salteada 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral
Energía: 573 kcal . Lípidos: 24,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 55,9 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 27,9 g . Sal: 2,3 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. Energía: 700 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 69,6 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 33,4 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. Energía: 873 kcal . Lípidos: 37,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 84,6 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 41,6 g . Sal: 3,3 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Cazuela de fideos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas 	Crema de zanahoria 	Potaje de garbanzos
Pinchitos de pollo con calabaza asada 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral
Energía: 502 kcal . Lípidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 44,5 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 27,5 g . Sal: 1,7 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. Energía: 662 kcal . Lípidos: 29,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 59,4 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 35,9 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. Energía: 850 kcal . Lípidos: 38,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 71,3 g . Azúcares: 22,1 g . Proteínas: 47,7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Arroz blanco con tomate 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 	Migas manchegas
Macarrones con tomate y atun 	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado 	Salmón al horno Zanahorias salteadas 	Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata) con huevo frito
Fruta	Fruta fresca	Fruta del tiempo	Fruta	Fruta Pan de calatrava
				Pan integral
Energía: 492 kcal . Lípidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 46,7 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 25,8 g . Sal: 1,6 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. Energía: 655 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 63,1 g . Azúcares: 17,9 g . Proteínas: 34,2 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. Energía: 826 kcal . Lípidos: 35,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 78,2 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 43,5 g . Sal: 2,7 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				