

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
				no lectivo
<small>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: 485 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 30,3 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: 875 kcal . Lípidos: 40,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 30,1 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
				Pan integral
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Crema de calabacín	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
Paella de pollo	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate	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
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 511 kcal . Lípidos: 22,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 50,9 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 22,8 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: 485 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 66,8 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 30,3 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: 875 kcal . Lípidos: 40,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 30,1 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.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
			Pan integral	
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímientro)	Crema de calabaza	Caldo gallego	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
Tortilla francesa Con calabaza salteada	Arroz con pollo y verduritas (calabacin,zanahoria,cebolla)	Caldeiro con zanahoria salteada	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
<small>Energía: 326 kcal . Lípidos: 10,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . Hidratos de carbono: 35,6 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 17,9 g . Sal: 1,0 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. Energía: 446 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 24,4 g . Sal: 1,4 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. Energía: 536 kcal . Lípidos: 18,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 30,1 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.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
				Pan integral
Cazuela de fideos	Sopa de cocido con fideos	Crema de zanahoria	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas
Pinchitos de pollo con calabaza asada	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al Horno con zanahoria salteada	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 565 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 55,7 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 33,3 g . Sal: 1,9 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: 720 kcal . Lípidos: 27,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 71,4 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 41,9 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. Energía: 886 kcal . Lípidos: 33,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 86,2 g . Azúcares: 21,6 g . Proteínas: 53,3 g . Sal: 2,9 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.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
				Pan integral
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de calabacín con queso	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)
Macarrones con tomate y atun	Contramuslo de pollo al horno en su jugo con champiñón salteado	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos Boquerones fritos Zanahorias saltea
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
<small>Energía: 450 kcal . Lípidos: 19,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 42,9 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 1,3 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: 594 kcal . Lípidos: 25,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 55,7 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 30,3 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: 744 kcal . Lípidos: 33,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 67,7 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 38,0 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.</small>				
<p align="center">En todos los menús se incluye agua y pan.</p>				