

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Crema de calabaza	Ensalada de tomate con atún	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno Zanahoria salteada	Paella de pollo	Espaguetis a la napolitana	Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Gelatina sin azúcar	Fruta fresca
<small>Energía: 475 kcal . Lípidos: 15,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 56,4 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 21,8 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: 688 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 84,8 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 29,8 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: 802 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 96,2 g . Azúcares: 21,4 g . Proteínas: 36,1 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.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Pan	Pan	Pan	Pan integral
	Cazuela de fideos	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras
	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria	Escudella i carn d'olla Zanahorias salteadas	Arroz con magra de cerdo con ensalada de lechuga y tomate	Bacaladilla a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 450 kcal . Lípidos: 14,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 23,1 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: 595 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 74,0 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 29,3 g . Sal: 2,5 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. Energía: 742 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 87,5 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 37,3 g . Sal: 3,1 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.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Boquerones fritos Boquerones fritos con zanahoria salt	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Croquetas de jamón con patatas y lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Copa de chocolate
<small>Energía: 681 kcal . Lípidos: 34,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 61,1 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 27,1 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: 888 kcal . Lípidos: 41,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 85,5 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 37,3 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. Energía: 1.013 kcal . Lípidos: 46,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 96,7 g . Azúcares: 21,1 g . Proteínas: 44,8 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>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<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: . 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: . 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.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<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: . 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: . 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.</small>				

En todos los menús se incluye agua y pan.

