

				VIERNES 1
Energía: 927 kcal. Lípidos: 54,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g. Hidratos de carbono: 71,2 g. Azúcares: 42,9 g. Proteínas: 33,0 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.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Ensalada de pasta	Empanadillas de atún	Arroz tres delicias	Crema de calabaza	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla
Jamoncito de pollo asado al horno con verduras salteadas	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Churrasco asado con patatas fritas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Macedonia de frutas	Fruta fresca	Yogur	Melón
Energía: 769 kcal. Lípidos: 47,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g. Hidratos de carbono: 59,0 g. Azúcares: 20,8 g. Proteínas: 31,3 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.				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Ensalada de alubias	Crema de calabacín	Ensaladilla rusa	Ensalada completa	Menestra de verduras salteada con jamón
Lomo adobado a la plancha con patatas fritas	Lasaña boloñesa casera	Chuleta de cerdo al ajillo con puré de patata	Arroz con tomate y huevo frito	Merluza a la romana con patatas fritas
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito de helado
Energía: 3.286 kcal. Lípidos: 154,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 43,3 g. Hidratos de carbono: 348,4 g. Azúcares: 86,5 g. Proteínas: 112,5 g. Sal: 12,8 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Ensalada variada	Sopa de fideos	Lentejas con chorizo	Crema de zanahoria con costrones	Arroz con tomate
Macarrones a la boloñesa	Contramuslo de pollo al ajillo con patatas fritas	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Pizza casera	Cordon bleu con ensalada de tomate y maíz
Melocotón en almíbar	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 326 kcal. Lípidos: 20,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 21,0 g. Azúcares: 10,2 g. Proteínas: 14,2 g. Sal: 1,2 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
	Crema de zanahoria	Menestra de verduras con patatas dado y jamón	Croquetas de jamón	Ensaladilla rusa
	Tortilla de patata con tomate frito casero	Hamburguesa completa	Pechuga de pollo al ajillo con puré de patata	Canelones de atún
	Yogur	Vasito de helado	Piña en su jugo	Copa de chocolate
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.				