

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Sopa de fideos 	Judías verdes con ajada gallega con huevo cocido 	Espaguetis a la boloñesa 
		Contramuslo de pollo asado al limón con patata asada 	Cabezada de cerdo asada con puré de boniato 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 
		Fruta fresca	Compota manzana	Yogur de sabores 
Energía: 999 kcal. Lípidos: 58,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,7 g. Hidratos de carbono: 71,2 g. Azúcares: 41,7 g. Proteínas: 43,6 g. Sal: 1,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Brócoli con aceite y ajo 	Lentejas estofadas con chorizo 	Arroz blanco con tomate y huevo frito 	Crema de calabaza y puerros 	Ensaladilla rusa 
Raxo de cerdo gallego fresco con patatas 	Palometa a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Jamón de pollo asado en su jugo con verduras salteadas 	Lasaña con atún 	Chuleta de cerdo al ajillo con ensalada guarnición 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Natillas de vainilla 
Energía: 767 kcal. Lípidos: 49,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g. Hidratos de carbono: 50,3 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 28,4 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espinacas a la crema 	Caldo gallego 	Fabada asturiana 	Ensalada completa 	Macarrones gratinados con queso 
Calamares a la romana con ensalada guarnición 	Pechuga de pollo a la plancha con patata asada	Tortilla de patata con tomate frito casero 	Albóndigas caseras mixtas en salsa de tomate con arroz 	Merluza a la plancha con ensalada guarnición 
Fruta fresca	Gelatina	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
Energía: 674 kcal. Lípidos: 39,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 46,3 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 29,1 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa casera de cocido con fideos 	Arroz tres delicias 	Crema de calabaza y puerros 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Menestra de verduras salteada con jamón 
Zorza de cerdo gallego guisada con patatas 	Bacalao a la vizcaina 	Estofado de ternera con patatas 	Fideuá de pollo y verduras 	Hamburguesa completa 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 651 kcal. Lípidos: 28,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 61,4 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 34,1 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz con tomate 	Ensalada de pasta 	Lentejas con chorizo 	Repollo rehogado con aceite y ajo con chorizo 	Crema de calabacín con crujiente de jamón serrano 
Filete de aguja de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la romana con puré de boniato 	Tortilla de patata 	Marmiteco de atún 	Lasaña boloñesa casera 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Yogur de sabores 
Energía: 3.166 kcal. Lípidos: 143,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 43,1 g. Hidratos de carbono: 344,6 g. Azúcares: 86,3 g. Proteínas: 110,4 g. Sal: 13,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.				