

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Crema de calabaza
				Jamoncito de pollo asado al horno con patatas fritas
				Fruta fresca
Energía: 336 kcal. Lípidos: 15,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 30,6 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 16,8 g. Sal: 1,8 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Ensalada de pasta	Lentejas estofadas con chorizo	Arroz con tomate	Ensaladilla rusa	Judías verdes plana con huevo y ajada gallega
Raxo de cerdo gallego fresco con patatas	Merluza a la romana con puré de patata	Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao ajoarriero	Cabezada de lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Vasito de helado
Energía: 789 kcal. Lípidos: 48,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,6 g. Hidratos de carbono: 46,0 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 37,7 g. Sal: 1,8 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz tres delicias	Menestra de verduras salteada con jamón	Cocido de garbanzos con espinaca	Crema de zanahoria	Brócoli rehogado con bacon
Cazón a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate	Jamoncito de pollo al chilindrón con patata asada	Tortilla de patata con tomate frito casero	Lasaña boloñesa casera	Merluza a la romana con ensalada guarnición
Fruta fresca	Melón	Fruta fresca	Yogur de sabores	Macedonia de frutas
Energía: 3.040 kcal. Lípidos: 131,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 38,6 g. Hidratos de carbono: 344,6 g. Azúcares: 88,3 g. Proteínas: 107,0 g. Sal: 12,5 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con verduras	Crema de calabacín	Ensaladilla rusa	Coliflor gratinada	Judías verdes con patata y huevo
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Hamburguesa completa con patatas fritas	Merluza a la marinera con guisantes salteados a la gallega	Fideuá de pollo y verduras	Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca	Yogur	Compota manzana	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 881 kcal. Lípidos: 45,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 74,3 g. Azúcares: 35,8 g. Proteínas: 38,9 g. Sal: 2,4 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.				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Caldo gallego	Macarrones gratinados con tomate	Garbanzos estofados con chorizo	Arroz con verdura y paleta cocida	Menestra de verduras salteada con jamón
Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con patatas fritas	Fogonero en salsa verde con patata cocida	Tortilla de patata	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Estofado de ternera
Fruta fresca	Fruta fresca	Piña en su jugo	Fruta fresca	Yogur
Energía: 637 kcal. Lípidos: 29,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 55,4 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 32,9 g. Sal: 2,0 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 menús se incluye agua y pan.				