

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Judías verdes con ajada gallega con huevo cocido 	Espaguetis a la boloñesa 
			Cabezada de cerdo asada con puré de boniato 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 
			Compota manzana 	Yogur de sabores 
Energía: 701 kcal. Lípidos: 39,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 58,6 g. Azúcares: 36,5 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 1,1 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 con tomate frito 	Crema de calabaza y puerros 	Menestra de verduras salteada con jamón 
Raxo de cerdo gallego fresco con patatas 	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Jamón de pollo asado en su jugo con verduras salteadas 	Lasaña 	Chuleta de cerdo al ajillo con ensalada guarnición 
Fruta fresca 	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Natillas de vainilla 
Energía: 664 kcal. Lípidos: 39,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 47,8 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 27,7 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
Crema de zanahoria, puerro y patata 	Caldo gallego 	Fabada asturiana 	Coliflor ajoarriero 	Macarrones gratinados con queso 
Calamares a la romana con patatas 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	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: 684 kcal. Lípidos: 38,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 50,3 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 28,6 g. Sal: 3,3 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 con verduras con tomate frito casero 	Crema de calabaza y puerros 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Menestra de verduras salteada con jamón 
Lomo adobado 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: 650 kcal. Lípidos: 29,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 60,1 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 32,5 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 1
Arroz con tomate y atún 	Ensalada de pasta 	Lentejas con chorizo 	Sopa de cocido con fideos 	
Filete de cabezada a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la romana con puré de boniato 	Tortilla de patata 	Carne o caldeiro con chorizo 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
Energía: 861 kcal. Lípidos: 48,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 61,6 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 41,6 g. Sal: 2,7 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.				