

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
				Cocido de garbanzos con espinaca 
				Limanda rebozada con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 
				Fruta fresca
Energía: 456 kcal. Lípidos: 16,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g. Hidratos de carbono: 45,3 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 26,1 g. Sal: 0,8 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Judías verdes con ajada gallega 	Caldo gallego 	Potaje de alubias con verduras 	Espaguetis con tomate 	Crema de calabaza 
Chuleta de cerdo al ajo con patatas fritas 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Atún encebollado con tomate con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Fideuá de pollo y verduras 
Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Natillas de vainilla 
Energía: 789 kcal. Lípidos: 46,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,8 g. Hidratos de carbono: 45,0 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 42,2 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.				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de puerros 	Arroz tres delicias 	Ensalada completa 	Macarrones gratinados con tomate 	Lentejas estofadas con chorizo 
Albóndigas caseras mixtas en salsa de tomate con patatas fritas 	Merluza a la romana con ensalada guarnición 	Jamón fresco asado con patata asada 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata casera con tomate frito casero 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Compota de manzana	Fruta fresca
Energía: 699 kcal. Lípidos: 38,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g. Hidratos de carbono: 54,3 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 33,0 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.				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de pollo con fideos 	Brócoli rehogado con bacon 	Espaguetis a la carbonara 	Ensaladilla rusa 	Crema de Calabaza 
Rabas de calamar rebozadas con ensalada guarnición 	Lasaña casera de carne 	Merluza a la romana con ensalada guarnición 	Cabezada de lomo al horno con puré de patata 	Jamoncito de pollo al chilindrón con patatas fritas 
Fruta fresca	Yogur 	Flan 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 735 kcal. Lípidos: 48,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g. Hidratos de carbono: 45,2 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 25,9 g. Sal: 1,7 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.				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
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 menús se incluye agua y pan. 				