

LUNES 29		MARTES 30		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
						Judías verdes con ajada gallega con huevo cocido 		Espaguettis a la boloñesa 	
						Cabezada de cerdo asada con puré de boniato 		Cazón a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	
						Compota manzana		Yogur de sabores 	
Energía: 680 kcal. Lípidos: 34,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 62,9 g. Azúcares: 36,5 g. Proteínas: 26,5 g. Sal: 1,0 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 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 		Merluza en salsa marinera con patata cocida 		Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada guarnición 		Lasaña 		Lomo adobado a la plancha con ensalada guarnición 	
Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur de sabores 		Fruta fresca		Natillas de vainilla 	
Energía: 610 kcal. Lípidos: 33,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 49,6 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 27,0 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 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Menestra de verdura rehogada con jamón 		Macarrones con tomate 		Ensalada completa 		Ensaladilla rusa 			
Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada guarnición 		Merluza a la romana con ensalada guarnición 		Tortilla de patata con tomate frito casero 		Empanada gallega 			
Fruta fresca		Gelatina		Fruta fresca		Yogur de sabores 			
Energía: 627 kcal. Lípidos: 137,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 42,2 g. Hidratos de carbono: 6,4 g. Azúcares: 36,8 g. Proteínas: 15,2 g. Sal: 22,4 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 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Arroz tres delicias 		Judías verdes plana con ajada gallega 		Caldo gallego de repollo 		Cocido de garbanzos con espinaca 		Crema de calabaza y puerros	
Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 		Estofado de ternera en salsa española con patatas dado		Pollo al ajillo con patatas 		Fideuá de pollo y verduras 		Hamburguesa completa 	
Fruta fresca		Yogur de sabores 		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Energía: 689 kcal. Lípidos: 28,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 63,9 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 38,1 g. Sal: 2,6 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 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Arroz con tomate 		Ensalada de pasta 		Lentejas con chorizo 		Coliflor ajoarriero 		Salmorejo 	
Filete de aguja de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 		Merluza a la romana con puré de patata 		Tortilla de patata 		Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada guarnición 		Lasaña boloñesa casera 	
Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur de sabores 		Fruta fresca		Fruta fresca	
Energía: 688 kcal. Lípidos: 40,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 54,9 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 26,9 g. Sal: 2,6 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.									
En todos los menús se incluye agua y pan. 									