

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	
	Brócoli salteado con jamón 	Crema de calabaza y puerros	Macarrones con tomate 	Lentejas con chorizo 	
	Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas	Raxo de cerdo gallego fresco con patatas fritas 	Merluza a la romana con ensalada guarnición 	Tortilla de patata casera con tomate frito casero 	
	Fruta fresca	Yogur 	Compota de manzana	Fruta fresca	
Energía: 644 kcal. Lípidos: 40,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 39,9 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 25,1 g. Sal: 2,2 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
Judías verdes con bacon 	Arroz tres delicias 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Macarrones a la carbonara 	Crema de zanahoria	
Albóndigas mixtas en salsa de tomate con patatas 	Merluza a la romana con ensalada guarnición 	Lomo adobado a la plancha con puré de boniato 	Bacalao 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas 	
Fruta fresca	Yogur 	Natillas de vainilla 	Fruta fresca	Fruta fresca	
Energía: 636 kcal. Lípidos: 33,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 49,2 g. Azúcares: 19,5 g. Proteínas: 31,1 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
Ensaladilla rusa 	Crema de calabaza y puerros	Lentejas con verduras 	Sopa de cocido con fideos 	Empanada gallega 	
Merluza a la romana con puré de patata 	Lasaña 	Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Carne o caldeiro	Pechuga de pavo asada con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Melón	Yogur 	
Energía: 799 kcal. Lípidos: 137,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 48,5 g. Hidratos de carbono: 9,0 g. Azúcares: 49,3 g. Proteínas: 18,9 g. Sal: 40,7 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.					
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
Crema de calabacín 	Ensalada completa 	Macarrones gratinados con tomate 	Lentejas con verduras 	Menestra de verduras rehogada con jamón 	
Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Pollo al chilindrón con arroz 	Merluza frita con ensalada guarnición 	Tortilla de patata casera con tomate frito casero 	San Jacobo empanado con patata cocida 	
Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Helado 	
Energía: 714 kcal. Lípidos: 39,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 58,1 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 27,7 g. Sal: 1,7 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.					
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Arroz con tomate	Crema de zanahoria				
Merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Pollo al ajillo con patata asada 				
Fruta fresca	Yogur 				
Energía: 738 kcal. Lípidos: 344,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 42,1 g. Hidratos de carbono: 7,9 g. Azúcares: 55,6 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 30,4 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 menús se incluye agua y pan.					