

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIERCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---|---|--|-------------------------------------|---|
| Borrajá al estilo casero | Espirales de colores a la italiana (*) | | Acelgas con patata y zanahoria | Patatas guisadas con verduras |
| Cinta de lomo de cerdo asada con lechuga | Tortilla de patata con lechuga | | Pechuga de pollo en salsa jardinera | Merluza a la vasca con ensalada |
| Fruta fresca | Fruta fresca | | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>Energía: 373 kcal. Lípidos: 16,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 37,6 g. Azúcares: 10,7 g. Proteínas: 15,3 g. Sal: 1,3 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. Energía: 590 kcal. Lípidos: 25,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 59,2 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 23,7 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. Energía: 688 kcal. Lípidos: 31,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 65,9 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 29,2 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.</small> | | | | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIERCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Arroz con tomate | Macarrones con tomate (*) | Brócoli con patata | Crema de verduras (*) | Sopa casera de pollo |
| Estofado de pavo en salsa española | Tortilla francesa con lechuga | Salchichas frescas de cerdo con tomate | Jamoncito de pollo asado | Abadejo a la romana con lechuga |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>Energía: 729 kcal. Lípidos: 50,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 46,6 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 19,2 g. Sal: 1,4 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. Energía: 1.064 kcal. Lípidos: 72,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,0 g. Hidratos de carbono: 70,1 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 29,8 g. Sal: 3,0 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. Energía: 1.291 kcal. Lípidos: 89,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,0 g. Hidratos de carbono: 79,5 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 36,6 g. Sal: 3,7 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.</small> | | | | |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIERCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Espaguetis a la italiana (*) | Patatas guisadas con verduras | Acelgas al estilo casero | Paella de pollo | Crema de verduras (*) |
| Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips | Filete de limanda empanada con lechuga | Tortilla de patata y cebolla con lechuga | Lomo asado con lechuga | Filete de cabezada en salsa demiglace |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>Energía: 542 kcal. Lípidos: 28,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 50,0 g. Azúcares: 12,9 g. Proteínas: 18,7 g. Sal: 1,4 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. Energía: 824 kcal. Lípidos: 42,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 76,5 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 29,3 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. Energía: 976 kcal. Lípidos: 52,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,8 g. Hidratos de carbono: 85,5 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 35,5 g. Sal: 2,6 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.</small> | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIERCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Borrajá al estilo casero | Patatas guisadas con verduras | Arroz con verduras | Puré de verduras | Macarrones a la italiana (*) |
| Pechuga de pollo a la plancha | Pescadilla a la andaluza con ensalada de tomate | Muslo de pollo asado en su jugo | Pavo salteado con ajo y perejil | Huevo revuelto con lechuga |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>Energía: 458 kcal. Lípidos: 20,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 46,1 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 19,4 g. Sal: 1,2 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. Energía: 681 kcal. Lípidos: 29,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 69,9 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 1,9 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. Energía: 804 kcal. Lípidos: 35,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 78,4 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 37,9 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.</small> | | | | |
| LUNES 31 | MARTES 1 | MIERCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
| Coliflor con patata | | | | |
| Filete de cabezada al chilindrón | | | | |
| Fruta fresca | | | | |
| <small>Energía: 483 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 37,4 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 22,1 g. Sal: 1,5 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. Energía: 772 kcal. Lípidos: 41,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,7 g. Hidratos de carbono: 59,9 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 36,2 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. Energía: 975 kcal. Lípidos: 55,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 16,9 g. Hidratos de carbono: 67,1 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 47,0 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.</small> | | | | |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral. | | | | |