

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Espirales de colores a la italiana 	Arroz de verduras con Jamón cocido 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Garbanzos al estilo casero 
	Tortilla de patata con lechuga 	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas chips 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con salsa de tomate 	Merluza empanada con ensalada 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 571 kcal · Lípidos: 32,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g · Hidratos de carbono: 48,6 g · Azúcares: 11,5 g · Proteínas: 18,0 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. Energía: 819 kcal · Lípidos: 46,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g · Hidratos de carbono: 70,5 g · Azúcares: 15,4 g · Proteínas: 25,9 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. Energía: 989 kcal · Lípidos: 57,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g · Hidratos de carbono: 80,9 g · Azúcares: 16,3 g · Proteínas: 31,7 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate 	Macarrones con tomate 	Brócoli con patata 	Alubias pintas a la castellana 	Sopa casera de pollo 
Nuggets de pollo al horno con lechuga 	Tortilla francesa con lechuga 	Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos asados 	Jamonicitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Abadejo a la romana con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 948 kcal · Lípidos: 69,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g · Hidratos de carbono: 54,4 g · Azúcares: 13,2 g · Proteínas: 22,4 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: 1.201 kcal · Lípidos: 83,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 13,4 g · Hidratos de carbono: 76,5 g · Azúcares: 18,0 g · Proteínas: 31,2 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: 1.372 kcal · Lípidos: 95,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 15,6 g · Hidratos de carbono: 86,1 g · Azúcares: 18,6 g · Proteínas: 37,0 g · Sal: 3,4 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.				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Espaguettis a la italiana 	Garbanzos al estilo casero 	Judías verdes al estilo casero 	Paella de pollo y verduras 	Crema de verduras 
Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips 	Filete de limanda empanada con lechuga 	Croquetas de jamón con lechuga 	Salmon a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 562 kcal · Lípidos: 27,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g · Hidratos de carbono: 54,5 g · Azúcares: 13,8 g · Proteínas: 21,6 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: 772 kcal · Lípidos: 35,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g · Hidratos de carbono: 78,6 g · Azúcares: 18,9 g · Proteínas: 29,3 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. Energía: 891 kcal · Lípidos: 41,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g · Hidratos de carbono: 88,0 g · Azúcares: 20,1 g · Proteínas: 34,0 g · Sal: 2,9 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Menestra de verdura rehogada con jamón 	Lentejas al estilo casero 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 	Puré de verduras 	Macarrones a la italiana 
Pechuga de pollo al ajillo con lechuga 	Salchichas Frankfurt al horno con salsa de tomate 	Bacalao rebozado con huevo y harina con lechuga y tomate 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas chips 	Tortilla francesa con loncha de jamón York 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 566 kcal · Lípidos: 29,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g · Hidratos de carbono: 48,2 g · Azúcares: 12,7 g · Proteínas: 24,7 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: 810 kcal · Lípidos: 40,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g · Hidratos de carbono: 70,7 g · Azúcares: 17,5 g · Proteínas: 35,9 g · Sal: 3,2 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: 50,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g · Hidratos de carbono: 80,7 g · Azúcares: 18,7 g · Proteínas: 44,3 g · Sal: 4,0 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.				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - - - 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: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - - - 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: · Lípidos: · Ácidos Grasos Saturados: · Hidratos de carbono: · Azúcares: · Proteínas: · Sal: · - - - 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				