

| LUNES 27  | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30  | VIERNES 1   |
|---|--|--|--|---|
|   |  |  |  | Alubias blancas estofadas<br>                                      |
|   |  |  |  | Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>      |
|   |  |  |  | Fruta fresca  |
| Energía: 745 kcal. Lípidos: 30,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 74,8 g. Azúcares: 22,0 g. Proteínas: 31,7 g. Sal: 4,4 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 4   | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6  | JUEVES 7   | VIERNES 8   |
| Lentejas con chorizo<br>  | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún<br>                            |  |  |   |
| Jamoncitos de pollo al horno<br>Zanahorias salteadas<br>   | Paella de pollo<br>   |  |  |   |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   |  |  |   |
| Energía: 220 kcal. Lípidos: 9,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g. Hidratos de carbono: 22,1 g. Azúcares: 6,7 g. Proteínas: 9,7 g. Sal: 1,1 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 11  | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13   | JUEVES 14  | VIERNES 15  |
| Crema de zanahoria<br>   | Cazuela de fideos<br>   | Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)<br>      | Lentejas con zanahoria y cebolla<br>                       | Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún<br> |
| Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>   | Cinta de lomo de cerdo plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Abadejo en salsa de tomate<br>Zanahorias salteadas<br>        | Buñuelos de bacalao con champiñón salteado<br>             | Paella de magro con pimiento, guisante y tomate<br>              |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta  | Yogur<br>   | Fruta fresca  |
| Energía: 707 kcal. Lípidos: 30,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 69,6 g. Azúcares: 20,7 g. Proteínas: 33,8 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 18  | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20   | JUEVES 21  | VIERNES 22  |
| Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro<br>   | Guiso de patatas con pollo<br>  | Crema de calabaza  | Sopa de cocido con fideos<br>                              | Arroz con tomate<br>   |
| Espirales de colores a la carbonara<br>   | Tortilla francesa con queso<br>                                       | Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada<br> | Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br> | Hamburguesa completa con patatas chips<br>                       |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Yogur<br>   | Copa de chocolate<br>  |
| Energía: 801 kcal. Lípidos: 40,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,6 g. Hidratos de carbono: 66,7 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 38,7 g. Sal: 3,1 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 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 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.<br>  |  |  |  |   |