

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Espirales a la boloñesa 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Crema de calabacín 	Cocido 
Arroz a la cubana Salchichas de pollo 	Merluza a la plancha con zanahoria salteada 	Pinchitos de pollo con champiñón salteado 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Bacaladito frito con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Acelgas al estilo casero 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímienta) 	Espaguetis a la carbonara 	Crema de zanahoria 
Paella de pollo 	Jamoncitos de pollo asado con champiñón salteado 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	Tilapia al horno con judías verdes salteadas 	Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
				Pan integral 
<small>Energía: 552 kcal · Lípidos: 34,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g · Hidratos de carbono: 42,0 g · Azúcares: 15,8 g · Proteínas: 16,8 g · Sal: 1,7 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. Energía: 666 kcal · Lípidos: 39,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g · Hidratos de carbono: 53,0 g · Azúcares: 20,4 g · Proteínas: 21,9 g · Sal: 2,2 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. Energía: 788 kcal · Lípidos: 46,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g · Hidratos de carbono: 62,7 g · Azúcares: 22,1 g · Proteínas: 27,3 g · Sal: 2,7 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.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con chorizo 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Arroz blanco con tomate 
Caella a la plancha con champiñón 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate con patata hervida 	Salchichas Frankfurt al horno con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Acelgas al estilo casero 	Crema de zanahoria 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 	Guiso de patatas con pollo 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Espirales de colores con atún 	Colas de rape en salsa americana (cebolla, tomate, caldo de pescado) con ensalada de lechuga y maíz 	Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
				Pan integral 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Crema de verduras 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo con costrones 	Guiso de patatas con pescado 		
Hamburguesa a la plancha con champiñón 	Magro con tomate con menestra de verduras 	Revuelto de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria 		
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca		
En todos los menús se incluye agua y pan.				