

| LUNES 29  | MARTES 30  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
|---|--|--|---|--|
|   |  | FESTIVO  | Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)<br>                 | Macarrones con tomate y atun<br>  |
|   |  |  | Merluza al Horno Zanahorias salteadas<br>                       | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz<br>                             |
|   |  |  | Yogur de sabores<br>   | Fruta fresca   |
| <small>Energía: 494 kcal. Lípidos: 18,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 58,4 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 21,0 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.</small> |  |  |   |  |
| LUNES 6   | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10   |
| Crema de zanahoria  | Patatas guisadas con sepia<br>  | Alubias blancas estofadas con chorizo<br>                   | Espirales a la boloñesa<br>                                     | Arroz con tomate y paleta cocida<br>  |
| Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)<br>  | Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas<br>  | Rodaja de merluza rebozada con judías verdes salteadas<br>  | Tilapia al horno con guisantes salteados<br>                    | Croquetas de pollo con lechuga y tomate<br>                                       |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Yogur<br>  | Fruta fresca   |
| <small>Energía: 736 kcal. Lípidos: 42,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 56,6 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 27,4 g. Sal: 2,8 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.</small> |  |  |   |  |
| LUNES 13  | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16   | VIERNES 17   |
| Lentejas a la castellana<br>  | Crema de puerros   | Cazuela de fideos<br>                                     | Cocido andaluz<br>  | Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro<br> |
| Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz<br>  | Paella de pescado Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro<br> | Tortilla de calabacín con zanahoria salteada<br>          | Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado<br> | Pastel de carne casero con tomate<br>   |
| Fruta fresca  | Yogur<br>   | Fruta fresca   | Fruta fresca  | Fruta fresca   |
| <small>Energía: 741 kcal. Lípidos: 33,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 64,9 g. Azúcares: 21,9 g. Proteínas: 38,6 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 20  | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23   | VIERNES 24   |
| Ensaladilla rusa<br>  | Ensalada de pasta caracol con huevo, atún y maíz<br>  | Crema de judía verde y calabaza<br>                       | Lentejas con zanahoria y cebolla<br>                          | Arroz blanco con tomate y huevo<br>   |
| Tilapia a la plancha con zanahoria salteada<br>   | Buñuelos de bacalao con menestra de verduras<br>  | Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria<br>     | Jamoncitos de pollo al horno con cuscus<br>                   | Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>                     |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Yogur<br>  | Fruta fresca   |
| <small>Energía: 743 kcal. Lípidos: 41,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 56,1 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 3,5 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.</small> |  |  |   |  |
| LUNES 27  | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30   | VIERNES 31   |
| Crema de calabacín<br>  | Lentejas con zanahoria y cebolla<br>  | Tortellini rellenos de carne<br>                          | Garbanzos con acelgas<br>                                      | Arroz con frijoles<br>  |
| Lomo adobado al horno con quinoa<br>  | Hamburguesa de calamar con guisantes salteados<br>  | Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga y maíz<br> | Magro con tomate con champiñón<br>                             | Fajitas Mexicanas con nachos<br>  |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca   | Fruta fresca  | Flan de vainilla<br>  |
| <small>Energía: 835 kcal. Lípidos: 38,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 76,6 g. Azúcares: 22,3 g. Proteínas: 40,6 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.</small> |  |  |   |  |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral.   |  |   |   |  |