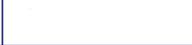


LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 	Macarrones con tomate y atun 
			Merluza al Horno Zanahorias salteadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 
			Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 494 kcal. Lípidos: 18,4 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 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Espirales a la boloñesa 	Arroz con tomate y paleta cocida 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	Rodaja de merluza rebozada con judías verdes salteadas 	Tilapia al horno con guisantes salteados 	Croquetas de pollo con lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	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 	Crema de puerros	Cazuela de fideos 	Cocido andaluz 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Paella de pescado Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Tortilla de calabacín con zanahoria salteada 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado 	Pastel de carne casero con tomate 
Fruta fresca	Yogur 	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 	Ensalada de pasta caracol con huevo, atún y maíz 	Crema de judía verde y calabaza 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con tomate y huevo 
Tilapia a la plancha con zanahoria salteada 	Buñuelos de bacalao con menestra de verduras 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamoncitos de pollo al horno con cuscus 	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	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 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Tortellini rellenos de carne 	Garbanzos con acelgas 	Arroz con frijoles 
Lomo adobado al horno con quinoa 	Hamburguesa de calamar con guisantes salteados 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga y maíz 	Magro con tomate con champiñón 	Fajitas Mexicanas con nachos 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Flan de vainilla 
<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.				