

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Espaguetis a la boloñesa 	Sopa casera de ave 
		Rabas de calamar a la romana 	Merluza al Horno con judías verdes salteadas 	Tortilla de patata con queso 
		Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 791 kcal . Lípidos: 48,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 54,5 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 29,8 g . Sal: 2,8 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Hervido valenciano 	Crema de verduras 	Macarrones a la milanesa 	Garbanzos a la castellana 	Arroz blanco con tomate frito 
Hamburguesa de pollo con patatas 	Tilapia al horno con brotes de soja 	Rodaja de merluza a la romana con ensalada guarnición 	Tortilla francesa con queso 	Estofado de pavo en salsa jardinera con champiñón, cebolla y guisantes 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 688 kcal . Lípidos: 33,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 54,7 g . Azúcares: 21,1 g . Proteínas: 37,7 g . Sal: 2,6 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Paella valenciana 	Pasta con tomate 	Hervido de la región 	Guisantes con York 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Croquetas variadas con brotes de soja 	Merluza al horno con ajo y perejil con guisantes salteados 	Albóndigas mixtas en salsa de tomate 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Tortilla francesa con brotes de soja 
Fruta	Natillas de chocolate 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 720 kcal . Lípidos: 42,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 21,4 g . Proteínas: 23,8 g . Sal: 2,6 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías blancas al estilo casero con menestra de verduras 	Fideuá 	Crema de calabaza y puerros 	Garbanzos con verduras 	Arroz al horno 
Nuggets de pollo con patatas 	Merluza a la inglesa 	Guiso de ternera y patatas 	Tortilla de patata con loncha de queso 	Fiambre variado y patatas fritas 
Natillas de vainilla 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 980 kcal . Lípidos: 61,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g . Hidratos de carbono: 71,6 g . Azúcares: 23,4 g . Proteínas: 29,5 g . Sal: 2,8 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis a la milanesa 	Arroz blanco con tomate y huevo 			
Cazón rebozado 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 			
Fruta	Fruta			
Energía: 805 kcal . Lípidos: 38,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 69,8 g . Azúcares: 20,2 g . Proteínas: 40,3 g . Sal: 3,7 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.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				