

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Pan integral 		Pan integral 	
Judías verdes con patata y zanahoria 	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema casera de verduras 	Garbanzos al estilo casero 	Patatas a la riojana
Filete de cabezada empanado con lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Jamonicitos de pollo en salsa jardinera con champiñón 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Tortilla francesa con lechuga y maíz
Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta
Energía: 505 kcal . Lípidos: 27,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 37,6 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 22,1 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 734 kcal . Lípidos: 42,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 31,1 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 901 kcal . Lípidos: 53,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 58,8 g . Azúcares: 20,4 g . Proteínas: 38,1 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Pan integral 		Pan integral 	
	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Garbanzos a la castellana
	Cabezada de cerdo asada con verduras salteadas 	Bacalao a la riojana con pimientos rojos 	Filete de merluza a la plancha con rodaja de tomate natural 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz
	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural
Energía: 368 kcal . Lípidos: 15,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 33,6 g . Azúcares: 9,2 g . Proteínas: 20,6 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 501 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 27,6 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 615 kcal . Lípidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 53,8 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 34,5 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	Pan integral 		Pan integral 	
Arroz a la portuguesa 	Lentejas maravilla 	Judías verdes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Ensalada de garbanzos
Ventresca de merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Cabecero de lomo al horno con lechuga 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Albóndigas de carne en salsa con champiñón 	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz
Fruta 	FRUTA ECOLOGICA 	Fruta 	Fruta 	Yogur
Energía: 449 kcal . Lípidos: 23,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 39,6 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 16,9 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 631 kcal . Lípidos: 33,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 24,4 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 768 kcal . Lípidos: 41,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 62,2 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 30,7 g . Sal: 3,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Gazpacho andaluz 				
Brocheta de pollo con ensalada 				
Vasito de helado 				
Energía: 103 kcal . Lípidos: 6,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hidratos de carbono: 7,3 g . Azúcares: 6,4 g . Proteínas: 4,4 g . Sal: 0,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 122 kcal . Lípidos: 7,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 7,3 g . Azúcares: 6,4 g . Proteínas: 6,8 g . Sal: 0,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 145 kcal . Lípidos: 8,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 7,5 g . Azúcares: 6,6 g . Proteínas: 8,9 g . Sal: 0,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				