

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
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: 554 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 29,9 g . Sal: 1,6 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: 674 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 63,0 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 37,2 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 	Borrajá al estilo casero 	Alubias blancas con verduras 	Macarrones integrales con verduras
Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Cabezada de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Merluza al Horno con lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao con tomate y pimiento
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 391 kcal . Lípidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 38,1 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 21,8 g . Sal: 1,1 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: 554 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 29,9 g . Sal: 1,6 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: 674 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 63,0 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 37,2 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.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero 	Menestra de verduras con patatas 		
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Huevos villarroy con lechuga y tomate 	Filete de Lomo de fresco a Plancha con pimientos rojos 		
Fruta 	Fruta 	Fruta 		
	Pan integral 			
Energía: 265 kcal . Lípidos: 17,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 35,2 g . Azúcares: 7,3 g . Proteínas: 10,6 g . Sal: 0,6 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: 443 kcal . Lípidos: 30,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 23,0 g . Azúcares: 10,9 g . Proteínas: 17,4 g . Sal: 1,0 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: 501 kcal . Lípidos: 34,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 25,5 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 19,9 g . Sal: 1,1 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Alubias blancas estofadas 	Pasta de caracol a la italiana 	Crema casera de verduras 	Lentejas al estilo casero
Filete de cabezada en salsa hortelana 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Atún encebollado con tomate
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 473 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 41,5 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 23,8 g . Sal: 2,3 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: 647 kcal . Lípidos: 29,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 36,2 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 32,2 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. Energía: 786 kcal . Lípidos: 37,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 65,8 g . Azúcares: 18,8 g . Proteínas: 40,0 g . Sal: 3,7 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.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Macarrones integrales con verduras 	Alubias pintas al estilo casero 	Menestra de verduras 	Lentejas a la jardinera 	Ensalada alemana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado de cerdo a la plancha con pimientos rojos 	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con tomate frito casero
FRUTA ECOLOGICA 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Tarta selva negra
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 573 kcal . Lípidos: 110,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 35,3 g . Hidratos de carbono: 8,0 g . Azúcares: 37,8 g . Proteínas: 13,7 g . Sal: 21,2 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: 842 kcal . Lípidos: 137,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 52,9 g . Hidratos de carbono: 12,5 g . Azúcares: 53,6 g . Proteínas: 20,9 g . Sal: 31,3 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: 1.048 kcal . Lípidos: 165,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 67,0 g . Hidratos de carbono: 15,1 g . Azúcares: 62,6 g . Proteínas: 22,1 g . Sal: 40,2 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				