

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Panache de verduras	Alubias pintas con verduras	Crema casera de calabacín y calabaza	Carbanzos al estilo casero
	Cabezada de cerdo asada con champiñón	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y cebolla	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria y nísigos	Ventresca de merluza en salsa verde con espárragos
	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 395 kcal. Lípidos: 15,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 38,0 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 20,5 g. Sal: 2,2 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: 569 kcal. Lípidos: 23,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 28,8 g. Sal: 2,8 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: 686 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 35,9 g. Sal: 3,4 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Judías verdes al estilo casero	Lentejas con verduras	Sopa de verduras	Alubias blancas con verduras
Lomo adobado a la plancha con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa Ensalada (maíz dulce y lechuga)	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 447 kcal. Lípidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 31,9 g. Azúcares: 10,0 g. Proteínas: 20,6 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: 610 kcal. Lípidos: 33,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 45,3 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 27,9 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: 746 kcal. Lípidos: 41,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 34,3 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Lentejas al estilo casero	Judías verdes con aceite y zanahoria	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO	Arroz tres delicias
	Tortilla de Patata con lechuga y zanahoria	Salmon al horno con calabacín al horno	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas fritas	Rollitos de primavera con lechuga
	Fruta	Fruta	Fruta	Flan
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 960 kcal. Lípidos: 78,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,4 g. Hidratos de carbono: 43,8 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 15,4 g. Sal: 1,9 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: 1.085 kcal. Lípidos: 83,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g. Hidratos de carbono: 57,0 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 20,3 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. Energía: 1.171 kcal. Lípidos: 87,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g. Hidratos de carbono: 64,4 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 2,8 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Menestra de verduras	Patatas a la riojana	Carbanzos al estilo casero		
Filete de cabezada a la riojana	Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada	Filete de pechuga de pollo con champiñón salteado		
Yogur natural	Fruta	Fruta		
	Pan integral			
Energía: 407 kcal. Lípidos: 20,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 28,6 g. Azúcares: 11,2 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 1,9 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: 593 kcal. Lípidos: 29,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 40,6 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 36,1 g. Sal: 2,8 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: 739 kcal. Lípidos: 38,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 46,8 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 45,9 g. Sal: 3,5 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				