

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Garbanzos a la castellana	Judías verdes al estilo casero	Alubias pintas con verduras
	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Filete ruso casero en salsa hortelana con champiñón	Jamoncitos de pollo al limón con patatas	Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz
	Yogur natural	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 365 kcal. Lípidos: 15,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 35,6 g. Azúcares: 9,4 g. Proteínas: 17,6 g. Sal: 1,2 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: 501 kcal. Lípidos: 20,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 49,1 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 23,8 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: 612 kcal. Lípidos: 25,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 58,8 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 29,2 g. Sal: 2,1 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Menestra de verduras al estilo casero	Lentejas a la castellana	Macarrones integrales con verduras	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero	Crema casera de verduras
Tortilla de patata con lechuga	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Cabezada de cerdo a la plancha con ensalada	Salmón al horno con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de zanahoria y olivas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 423 kcal. Lípidos: 19,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 38,9 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 19,6 g. Sal: 1,3 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: 582 kcal. Lípidos: 27,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 27,0 g. Sal: 1,7 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: 712 kcal. Lípidos: 34,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g. Hidratos de carbono: 62,2 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 33,4 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	Menestra de verduras	Arroz con verduras	Garbanzos estofados	Sopa de verduras
	Estofado de pavo en salsa jardinera con champiñón	Tortilla francesa con lechuga	Merluza en salsa alicantina con guisantes	Muslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria
	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 376 kcal. Lípidos: 18,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 30,1 g. Azúcares: 8,1 g. Proteínas: 18,8 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: 515 kcal. Lípidos: 25,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 41,9 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 26,4 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: 635 kcal. Lípidos: 31,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 50,3 g. Azúcares: 12,0 g. Proteínas: 32,9 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Judías verdes al estilo casero	Patatas a la riojana			
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Filete de Lomo de fresco a Plancha con pimientos rojos asados			
Fruta	FRUTA ECOLÓGICA			
	Pan integral			
Energía: 144 kcal. Lípidos: 9,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 7,6 g. Azúcares: 2,8 g. Proteínas: 5,2 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: 234 kcal. Lípidos: 15,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 12,5 g. Azúcares: 4,0 g. Proteínas: 8,7 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: 288 kcal. Lípidos: 19,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 15,5 g. Azúcares: 4,4 g. Proteínas: 10,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				