

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Garbanzos al estilo casero	Pure de calabacín, calabaza y patata	Alubias pintas con verduras
		Salmón a la plancha con lechuga y maíz	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla	Merluza al horno con lechuga
		Fruta	Fruta	Yogur natural
			Pan integral	
Energía: 404 kcal. Lípidos: 17,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 28,8 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 28,4 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: 530 kcal. Lípidos: 22,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 38,8 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 37,6 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: 669 kcal. Lípidos: 29,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 44,8 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 49,2 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Menestra de verduras con patatas dadas	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO	Acelgas al estilo casero	Lentejas maravilla
Filete de cabezada a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con rodaja de tomate	Bacalao con tomate con pimientos rojos	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 398 kcal. Lípidos: 16,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 36,1 g. Azúcares: 11,9 g. Proteínas: 21,5 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: 548 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 48,7 g. Azúcares: 16,3 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. Energía: 679 kcal. Lípidos: 30,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 58,2 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 36,6 g. Sal: 2,6 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Menestra de verduras	Alubias pintas con verduras	Sopa de pollo con fideos	Lentejas maravilla	Crema de calabaza y puerros
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	Filete ruso casero mixto a la plancha con ensalada de lechuga	Calamares a la malagueña con papas	Ventresca de merluza con tomate	Contramuslo de pollo al horno con lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Delicias de leche frita	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 464 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 44,7 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 21,2 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: 623 kcal. Lípidos: 28,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 56,9 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 29,7 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: 738 kcal. Lípidos: 34,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 63,4 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 36,9 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes con patata y zanahoria	Lentejas al estilo casero	Patatas a la riojana	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Alubias blancas con verduras
Cabecero de lomo asado con ensalada de lechuga	Huevos cocidos con fritada	Gallineta al horno con lechuga	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 360 kcal. Lípidos: 14,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 28,9 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 23,9 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: 524 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 31,7 g. Azúcares: 11,0 g. Proteínas: 34,5 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: 631 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 46,8 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 42,8 g. Sal: 2,9 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero	Menestra de verduras	Guisantes salteados a la gallega	
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas	Limanda empanada con lechuga	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz	
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 295 kcal. Lípidos: 18,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 20,4 g. Azúcares: 7,5 g. Proteínas: 10,7 g. Sal: 0,9 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: 443 kcal. Lípidos: 26,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 31,7 g. Azúcares: 11,0 g. Proteínas: 16,5 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: 530 kcal. Lípidos: 32,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 35,1 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 20,4 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				