



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
		Lentejas al estilo casero 	Porrusalda	Alubias pintas con verduras 
		Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dado 	Filete ruso de cerdo la plancha con champiñón salteado 
		Fruta	Fruta	Yogur natural 
			Pan integral 	
Energía: 272 kcal. · Lípidos: 10,1 g. · Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g. · Hidratos de carbono: 23,0 g. · Azúcares: 7,4 g. · Proteínas: 18,9 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: 396 kcal. · Lípidos: 14,9 g. · Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. · Hidratos de carbono: 33,2 g. · Azúcares: 10,4 g. · Proteínas: 27,5 g. · Sal: 1,4 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: 495 kcal. · Lípidos: 19,0 g. · Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. · Hidratos de carbono: 39,5 g. · Azúcares: 11,2 g. · Proteínas: 35,4 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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín) 	Garbanzos con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Sopa de verduras	Alubias blancas con verduras 
Merluza a la plancha con lechuga y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Cabezada de cerdo asada en salsa española con champiñón 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas 	Bacalao a la riojana con pimientos rojos 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 448 kcal. · Lípidos: 21,4 g. · Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. · Hidratos de carbono: 35,2 g. · Azúcares: 11,9 g. · Proteínas: 24,5 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: 615 kcal. · Lípidos: 29,4 g. · Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. · Hidratos de carbono: 48,6 g. · Azúcares: 16,4 g. · Proteínas: 33,8 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: 755 kcal. · Lípidos: 36,6 g. · Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. · Hidratos de carbono: 57,6 g. · Azúcares: 17,5 g. · Proteínas: 42,3 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema casera de calabacín y calabaza 	Alubias pintas con verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Acelgas al estilo casero 	Lentejas con verduras 
Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española con champiñón 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Huevos duros con bechamel y tomate con pisto 	Limanda a la inglesa con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 450 kcal. · Lípidos: 22,8 g. · Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. · Hidratos de carbono: 36,1 g. · Azúcares: 12,2 g. · Proteínas: 20,9 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: 646 kcal. · Lípidos: 33,6 g. · Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. · Hidratos de carbono: 50,7 g. · Azúcares: 17,3 g. · Proteínas: 29,6 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. Energía: 771 kcal. · Lípidos: 40,6 g. · Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. · Hidratos de carbono: 58,2 g. · Azúcares: 18,2 g. · Proteínas: 36,3 g. · Sal: 3,6 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes al estilo casero 	Judías blancas al estilo casero 	Arroz con tomate	Pure de calabacín, calabaza, zanahoria y patata	Garbanzos al estilo casero 
Filete de cabezada a la plancha con ensalada de zanahoria y olivas 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	Salmón al horno con champiñón 	Muslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Hamburguesa vegetal con tomate al horno 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 377 kcal. · Lípidos: 17,8 g. · Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. · Hidratos de carbono: 33,4 g. · Azúcares: 11,7 g. · Proteínas: 17,1 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: 525 kcal. · Lípidos: 25,2 g. · Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. · Hidratos de carbono: 45,5 g. · Azúcares: 16,0 g. · Proteínas: 23,9 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: 641 kcal. · Lípidos: 31,5 g. · Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. · Hidratos de carbono: 53,5 g. · Azúcares: 16,9 g. · Proteínas: 29,7 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.				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones integrales con verduras 				
Abadejo rebozado con lechuga y maíz 				
Fruta				
Energía: 1.468 kcal. · Lípidos: 131,9 g. · Ácidos Grasos Saturados: 16,2 g. · Hidratos de carbono: 48,2 g. · Azúcares: 13,0 g. · Proteínas: 19,2 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: 1.835 kcal. · Lípidos: 164,8 g. · Ácidos Grasos Saturados: 20,3 g. · Hidratos de carbono: 60,8 g. · Azúcares: 18,5 g. · Proteínas: 23,9 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. Energía: 2.225 kcal. · Lípidos: 198,3 g. · Ácidos Grasos Saturados: 24,4 g. · Hidratos de carbono: 76,0 g. · Azúcares: 19,8 g. · Proteínas: 29,9 g. · Sal: 0,5 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.				