

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: . Lipidos: . 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: 619 kcal . Lipidos: 36,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 44,4 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 24,3 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. Energía: 777 kcal . Lipidos: 47,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 60,5 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 37,3 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz con tomate	Menestra de verduras con patatas	Lentejas maravilla	Crema casera de calabacín y calabaza
	Tortilla francesa con lechuga	Lomo adobado al horno con tomates al horno	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas fritas
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 422 kcal . Lipidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 33,1 g . Azúcares: 9,3 g . Proteínas: 16,9 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: 619 kcal . Lipidos: 36,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 44,4 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 24,3 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. Energía: 691 kcal . Lipidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 60,5 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 37,3 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	Macarrones integrales con verduras	Panache de verduras con brócoli	Alubias pintas con verduras
Tortilla española con loncha de jamón York	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga	Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Jamonicos de pollo asado en su jugo con lechuga y zanahoria	Merluza al horno en salsa de zanahoria con rodaja de tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 402 kcal . Lipidos: 16,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 36,9 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 21,8 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: 567 kcal . Lipidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 51,7 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 29,9 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: 691 kcal . Lipidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 60,5 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 37,3 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.				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Menestra de verduras	Lentejas a la jardinera	Patatas a la riojana	Alubias blancas con verduras	Puré de verduras
Filete de cabecada al chilindrón con pimientos rojos	Limanda empanada con lechuga y maíz	Huevos cocidos con fritada	Merluza en salsa alicantina con guisantes	Estofado de pavo en salsa hortelana
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 518 kcal . Lipidos: 27,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 38,7 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 24,4 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. Energía: 722 kcal . Lipidos: 38,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 53,4 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 35,1 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: 877 kcal . Lipidos: 47,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 62,3 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 43,7 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz tres delicias	Judías verdes con patata y zanahoria	Garbanzos a la castellana	Crema casera de calabacín y calabaza	
Palometa al orio con tomate al horno	Cabecada de lomo asada con verduras salteadas	Tortilla francesa con lechuga y maíz	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 329 kcal . Lipidos: 14,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 32,3 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,6 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: 459 kcal . Lipidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 42,7 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 22,0 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: 560 kcal . Lipidos: 25,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 27,3 g . Sal: 3,1 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				