




































































LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Patatas a la riojana 	Sopa casera de ave con maravilla 
			Tortilla francesa con lechuga 	Jamoncitos de pollo al homo con patatas 
			Fruta 	Yogur natural 
			Pan integral 	
<small>Energía: 213 kcal. Lípidos: 12,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g. Hidratos de carbono: 14,3 g. Azúcares: 6,7 g. Proteínas: 9,1 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: 325 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 22,3 g. Azúcares: 8,8 g. Proteínas: 14,1 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: 362 kcal. Lípidos: 22,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 23,3 g. Azúcares: 9,0 g. Proteínas: 15,9 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.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas maravilla 	Arroz tres delicias 	Crema de calabaza 	Macarrones integrales con verduras 
Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Filete de cabezada empanado con rodaja de tomate natural 	Merluza al Horno con lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 
			Pan integral 	
<small>Energía: 554 kcal. Lípidos: 29,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 45,0 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 23,5 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: 810 kcal. Lípidos: 46,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 39,3 g. Azúcares: 16,5 g. Proteínas: 34,1 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: 1.023 kcal. Lípidos: 60,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,1 g. Hidratos de carbono: 71,4 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 43,6 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.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate 	Garbanzos al estilo casero 	Menestra de verduras con patatas 	Sopa casera de ave con maravilla 	Alubias pintas con verduras 
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Tortilla francesa con lechuga y tomate 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Salmón en salsa de naranja con lechuga 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 
			Pan integral 	
<small>Energía: 386 kcal. Lípidos: 16,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 32,8 g. Azúcares: 11,8 g. Proteínas: 19,2 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: 526 kcal. Lípidos: 25,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 43,2 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 25,8 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. Energía: 649 kcal. Lípidos: 31,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 51,4 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 32,1 g. Sal: 3,8 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones integrales con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz a la portuguesa 	Crema casera de verduras 	Lentejas al estilo casero 
Filete de cabezada en salsa hortelana 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Jamoncitos de pollo al homo con champiñón 	Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Bacalao con tomate al horno 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 
			Pan integral 	
<small>Energía: 441 kcal. Lípidos: 16,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 45,7 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 22,6 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: 598 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 59,7 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 30,6 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: 730 kcal. Lípidos: 29,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 71,5 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 38,2 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Porrisalda 	Menestra de verduras 	Alubias blancas con verduras 	Arroz tres delicias 	Sopa casera de pollo con maravilla 
Tortilla francesa con rodaja de tomate natural 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas dado y champiñón salteado 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 
			Pan integral 	
<small>Energía: 534 kcal. Lípidos: 110,2 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 30,3 g. Hidratos de carbono: 7,4 g. Azúcares: 34,6 g. Proteínas: 13,1 g. Sal: 29,3 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: 780 kcal. Lípidos: 137,7 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 44,6 g. Hidratos de carbono: 11,3 g. Azúcares: 48,1 g. Proteínas: 18,5 g. Sal: 45,3 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: 974 kcal. Lípidos: 165,3 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 56,6 g. Hidratos de carbono: 14,5 g. Azúcares: 56,6 g. Proteínas: 20,0 g. Sal: 58,5 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.</small>				
<p align="center"><b>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</b></p> 