

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 ECOLOGICA	Fruta

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.

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 ECOLOGICOS al estilo casero 	Crema casera de verduras    
Tortilla de patata con lechuga  	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes     	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 	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 

Energía: 440 kcal. Lípidos: 21,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 39,7 g. Azúcares: 12,2 g. Proteínas: 19,8 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.

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26

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.

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Acelgas 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 ECOLOGICA			

Energía: 138 kcal. Lípidos: 8,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g. Hidratos de carbono: 8,7 g. Azúcares: 2,5 g. Proteínas: 5,2 g. Sal: 0,7 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 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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.