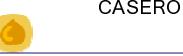
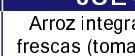
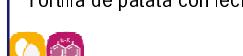


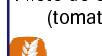
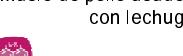


LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas maravilla 	Crema casera de calabacín y calabaza 	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO 
Merluza en salsa verde con guisantes 	Cabecero de lomo al horno con champiñón salteado 	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y tomate 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta

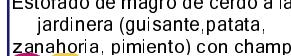
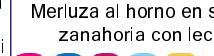
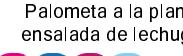
Energía: 403 kcal . Lipidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 39,1 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 22,0 g . Sal: 2,3 g . . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Menestra de verduras 	Garbanzos al estilo casero 	Caldo gallego 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín) 	Puré de brocoli, calabacín y patata 
Tortilla de patata con lechuga 	Limanda a la inglesa con lechuga y maíz 	Carne o caldeiro 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo toledana con patatas 
Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Yogur natural 

Energía: 479 kcal . Lipidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 11,0 g . Proteínas: 24,0 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.

LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 	Patatas guisadas con zanahoria y calabaza 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Repollo rehogado con aceite y ajo
Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 	Ventresca de merluza con tomate con lechuga 	Tortilla francesa con lechuga 	Judías blancas con verduras 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural 

Energía: 342 kcal . Lipidos: 15,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 30,6 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 15,4 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Panache de verduras 	Alubias pintas con verduras 	Puré de judía verde, zanahoria y patata 	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero 	Macarrones integrales con verduras 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) con champiñón 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Pechuga de pollo en salsa jardinera con lechuga y zanahoria 	Huevos cocidos con fritada 	Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta	Fruta

Energía: 395 kcal . Lipidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 33,8 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 21,8 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.

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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.

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

