



LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones integrales con verduras con salsa de tomate 	Lentejas al estilo casero
			Tortilla francesa con lechuga 	Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
			FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural

Energía: 406 kcal . Lipidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 40,4 g . Azúcares: 6,2 g . Proteínas: 23,7 g . Sal: 1,5 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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero 	Paella valenciana 	Panache de verduras con brócoli 	Alubias pintas con verduras
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Coca de verduras 	Albóndigas a la casera con champiñón 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta Mandarina	Yogur natural 	Fruta

Energía: 472 kcal . Lipidos: 24,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 20,5 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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Menestra de verduras 	Lentejas a la jardinera 	Puré de verduras	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO 	Patatas a la riojana
Filete de ternera en salsa demiglace con pimientos rojos 	Limanda empanada con lechuga y maíz 	Pastel de verdura con lechuga 	Merluza en salsa alicantina con guisantes 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural

Energía: 482 kcal . Lipidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 32,8 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 25,1 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Garbanzos a la castellana 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Alubias pintas al estilo casero
Palometa al horno con tomate al horno 	Pasta con setas, tomate y queso parmesano 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Filete ruso casero mixto a la plancha con rodaja de tomate
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta

Energía: 406 kcal . Lipidos: 17,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 38,7 g . Azúcares: 10,1 g . Proteínas: 20,4 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.

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

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.

