

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Judías verdes con salsa de tomate 	Crema de acelga y patata  	Arroz integral con con tomate y cebolla   	Lentejas al estilo casero   
	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  	Judías blancas con verdura (calabacin, puerro, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla  	Muslo de pollo asado a la naranja con lechuga   	Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria    
	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural 
<small>Energía: 392 kcal. Lípidos: 15,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g. Hidratos de carbono: 41,6 g. Azúcares: 11,8 g. Proteínas: 17,9 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero  	Macarrones integrales con verduras    	Caparrones colorados con sus sacramentos   	Panache de verduras con brócoli  	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz  	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga     	Bacalao a la riojana   	Jamoncito de pollo en salsa la jardinera con ensalada de lechuga y maíz   	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero 
Fruta	Fruta	Pera	Yogur natural 	Fruta
<small>Energía: 394 kcal. Lípidos: 16,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 39,5 g. Azúcares: 12,4 g. Proteínas: 18,4 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pure de calabacín, calabaza, zanahoria y patata	Lentejas con zanahoria y cebolla con arroz integral  	Acelgas al estilo casero 	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO 	Patatas a la riojana    
Estofado de ternera con champiñón 	Limanda empanada con lechuga y maíz     	Garbanzos al estilo casero con calabacín, zanahoria y cebolla 	Pastel de tortillas con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja    	Merluza en salsa alicantina con espárragos    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 
<small>Energía: 509 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 37,9 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 23,1 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Judías verdes con patata y zanahoria  	Garbanzos a la castellana   	Crema casera de calabacín y calabaza    	
Palometa al orio con tomate al horno    	Alubias pintas con verduras 	Tortilla francesa con lechuga y maíz   	Albóndigas caseras con salsa de champiñones con lechuga    	
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Yogur natural 	
<small>Energía: 327 kcal. Lípidos: 12,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 33,8 g. Azúcares: 8,0 g. Proteínas: 15,9 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.		    		

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.