

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Judías verdes al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras 	Alubias blancas con verduras 	Borrajá al estilo casero 
Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga 	Merluza a la inglesa con lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo al horno con champiñón y calabacín 	Lentejas al estilo casero 
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural 	Fruta
<small>Energía: 526 kcal. Lípidos: 27,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 45,8 g. Azúcares: 9,6 g. Proteínas: 19,5 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.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero 	Crema de espárragos con costrones 	Pasta de caracol con tomate 	Panache de verduras 
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Filete ruso casero de ternera a la plancha con lechuga y tomate 	Tortilla francesa con ensalada guarnición 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Alubias pintas al estilo casero 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
<small>Energía: 376 kcal. Lípidos: 16,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 34,3 g. Azúcares: 11,4 g. Proteínas: 19,5 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.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz integral con tomate	Alubias blancas estofadas 	Pasta de caracol a la italiana 	Crema casera de verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Atún con fritada a la riojana con pimientos rojos 	Lentejas a la castellana con verduras salteadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	FRUTA ECOLOGICA
<small>Energía: 463 kcal. Lípidos: 18,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 47,5 g. Azúcares: 11,1 g. Proteínas: 21,4 g. Sal: 2,0 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.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones integrales con verduras 	Alubias pintas al estilo casero 	Arroz con tomate	Lentejas a la jardinera 	Menestra de verduras 
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla casera de patata con lechuga y tomate 	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Ensalada de garbanzos con zanahoria al vapor 
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural 
<small>Energía: 542 kcal. Lípidos: 110,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 25,8 g. Hidratos de carbono: 4,3 g. Azúcares: 48,0 g. Proteínas: 10,9 g. Sal: 24,0 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.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				