






LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata y zanahoria 	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema casera de verduras 	Sopa casera de pollo con pasta 	Arroz integral con tomate
Filete de cabezada empanado con lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con champiñón 	Garbanzos al estilo casero 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta

Energía: 525 kcal. Lípidos: 27,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 45,2 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 19,0 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.

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
				Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
				Tortilla de patata casera con lechuga y zanahoria 
				Yogur natural 

Energía: 81 kcal. Lípidos: 4,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g. Hidratos de carbono: 7,1 g. Azúcares: 2,3 g. Proteínas: 3,6 g. Sal: 0,6 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.

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la portuguesa 	Lentejas maravilla 	Judías verdes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Macarrones integrales con tomate 
Ventresca de merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Cabecero de lomo al horno con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Alubias pintas al estilo casero con verduras salteadas 	Filete de limanda empanada con ensalada guarnición 
Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Yogur 

Energía: 464 kcal. Lípidos: 20,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 49,1 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 16,7 g. Sal: 2,2 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.

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz con tomate				
Brocheta de pollo con ensalada 				
Vasito de helado 				

Energía: 118 kcal. Lípidos: 4,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g. Hidratos de carbono: 14,7 g. Azúcares: 5,6 g. Proteínas: 5,0 g. Sal: 0,3 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.

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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.

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.