

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Arroz integral con tomate	Judías verdes al estilo casero	Lentejas al estilo casero
				  
		Filete de lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla	Tortilla de patata con lechuga	Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
			 	   
		Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural
				

Energía: 430 kcal. Lípidos: 22,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 35,9 g. Azúcares: 7,6 g. Proteínas: 18,5 g. Sal: 1,7 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 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Judías verdes al estilo casero	Macarrones integrales con tomate	Alubias pintas al estilo casero	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento)	Panache de verduras
 	 	  		 
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con champiñón y cebolla	Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero
 	    		      	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
				

Energía: 369 kcal. Lípidos: 14,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 40,0 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 17,2 g. Sal: 1,3 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 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25

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.

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Brócoli salteado con patata	Garbanzos a la castellana		
		  		
Palometa al orio con tomate al horno	Alubias pintas con verduras	Tortilla de patata con lechuga y maíz		
   		 		
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta		

Energía: 225 kcal. Lípidos: 7,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g. Hidratos de carbono: 26,6 g. Azúcares: 5,5 g. Proteínas: 10,0 g. Sal: 0,7 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 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9

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.

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.