

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas maravilla 	Crema casera de calabacín y calabaza 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO
Merluza en salsa verde con guisantes 	Lomo de cerdo al horno con champiñón salteado 	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y tomate 	Limanda a la inglesa con lechuga
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 454 kcal. Lípidos: 22,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 39,3 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 20,0 g. Sal: 2,3 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. Energía: 619 kcal. Lípidos: 31,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 52,0 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 27,0 g. Sal: 2,9 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. Energía: 753 kcal. Lípidos: 38,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 61,2 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 33,3 g. Sal: 3,5 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Menestra de verduras 	Garbanzos al estilo casero 	Sopa de verduras 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín) 	Puré de brocoli, calabacín y patata
Tortilla de patata con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Soldaditos de pavia Ensalada de lechuga y tomate 	Alubias pintas con verduras 	Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz
Fruta 	FRUTA ECOLÓGICA 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 470 kcal. Lípidos: 23,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 37,7 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 23,3 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. Energía: 621 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 51,5 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 30,4 g. Sal: 2,9 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. Energía: 749 kcal. Lípidos: 36,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g. Hidratos de carbono: 60,7 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 37,7 g. Sal: 3,5 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 	Guisantes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón
Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Ventresca de merluza con tomate con lechuga 	Muslo de pollo asado a la naranja con ensalada de lechuga y tomate 	Judías blancas con verduras 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta 	Fruta 	Fruta 	FRUTA ECOLÓGICA 	Yogur natural
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 325 kcal. Lípidos: 12,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 32,8 g. Azúcares: 10,3 g. Proteínas: 16,0 g. Sal: 1,9 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. Energía: 449 kcal. Lípidos: 18,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 43,4 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 22,6 g. Sal: 2,4 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. Energía: 546 kcal. Lípidos: 22,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 51,1 g. Azúcares: 14,9 g. Proteínas: 28,5 g. Sal: 2,9 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Panache de verduras 	Alubias pintas con verduras 	Puré de judía verde, zanahoria y patata 	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero 	Macarrones integrales con verduras
Cabezada de cerdo a la plancha con ensalada 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Pechuga de pollo en salsa jardinera con lechuga y zanahoria 	Huevos cocidos con fritada 	Ensalada de lentejas con brotes de soja
Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 394 kcal. Lípidos: 17,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 36,2 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 20,2 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. Energía: 546 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 48,3 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 28,9 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. Energía: 679 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 36,7 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.				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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. 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. 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. 				