

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Energía: . Lipidos: . 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: 760 kcal . Lipidos: 41,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 61,4 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 3,1 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: 960 kcal . Lipidos: 53,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 74,2 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 37,5 g . Sal: 3,8 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.				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Pan integral		Pan integral	
Menestra de verduras con patatas	Macarrones integrales a la boloñesa	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO	Crema de calabaza	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)
Filete de Lomo de fresco a Plancha con pimientos	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa con lechuga	Pechuga de pollo empanada con lechuga y maíz	Lentejas al estilo casero
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
Energía: 539 kcal . Lipidos: 27,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 21,3 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: 760 kcal . Lipidos: 41,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 61,4 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 29,6 g . Sal: 3,1 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: 960 kcal . Lipidos: 53,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g . Hidratos de carbono: 74,2 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 37,5 g . Sal: 3,8 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.				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Pan integral		Pan integral	
Patatas a la riojana	Alubias pintas con verduras	Escudella i carn d'olla	Judías verdes al estilo casero	Puré de verduras
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz	Canelón casero de carne	Salmón a la plancha con lechuga y tomate	Muslo de pollo asado al limón con lechuga y zanahoria
FRUTA ECOLÓGICA	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Fruta
Energía: 941 kcal . Lipidos: 50,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,5 g . Hidratos de carbono: 74,2 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 41,7 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: 1.090 kcal . Lipidos: 57,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 15,9 g . Hidratos de carbono: 87,6 g . Azúcares: 21,4 g . Proteínas: 48,7 g . Sal: 3,1 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: 1.463 kcal . Lipidos: 79,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 22,2 g . Hidratos de carbono: 112,9 g . Azúcares: 24,9 g . Proteínas: 66,2 g . Sal: 3,9 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	Pan integral		Pan integral	
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Lentejas maravilla	Menestra de verduras con brócoli	Crema casera de verduras	Judías blancas al estilo casero
Limanda a la inglesa con lechuga	Tortilla francesa con lechuga y maíz	Lasaña vegetal casera	Pechuga de pollo en salsa hortelana con lechuga y zanahoria	Colas de bacalao a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	FRUTA ECOLÓGICA
Energía: 471 kcal . Lipidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 43,0 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 21,7 g . Sal: 2,1 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: 616 kcal . Lipidos: 28,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 55,6 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 28,8 g . Sal: 2,8 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: 765 kcal . Lipidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 68,1 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 36,2 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	Pan integral		Pan integral	
Macarrones integrales con verduras	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero	Judías verdes al estilo casero	Fideuá de verduras	
Merluza en salsa alicantina con guisantes	Huevos cocidos con fritada	Filete de ternera a la plancha con lechuga	Alubias pintas al estilo casero	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural	
Energía: 322 kcal . Lipidos: 11,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . Hidratos de carbono: 34,2 g . Azúcares: 9,9 g . Proteínas: 16,4 g . Sal: 1,2 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: 446 kcal . Lipidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 46,2 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 23,2 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. Energía: 539 kcal . Lipidos: 20,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 55,1 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 2,1 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.				
En todos los menús se incluye agua y pan.				