

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
	Lentejas al estilo casero 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Sopa casera de cocido con pasta
	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta
Energía: 453 kcal. Lípidos: 16,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 49,9 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 22,0 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: 644 kcal. Lípidos: 22,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 73,7 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 30,3 g. Sal: 2,6 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: 26,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 84,4 g. Azúcares: 17,1 g. Proteínas: 35,7 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Brócoli al estilo casero 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Caparrones colorados con sus sacramentos 	Arroz a la milanesa 	Crema de puerros con costrones
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco 	Bacalao a la riojana con pimientos rojos asados 	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo con patatas dado
Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 	Fruta
Energía: 475 kcal. Lípidos: 17,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g. Hidratos de carbono: 54,0 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 20,4 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: 680 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 79,3 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 28,9 g. Sal: 3,2 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: 807 kcal. Lípidos: 30,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 90,8 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 35,4 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Crema de guisantes con crujiente de jamón 	Sopa casera de ave con pasta 	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante) 	Crema de calabaza y puerros 	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral
Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras 	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate 	Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta
Energía: 534 kcal. Lípidos: 24,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 54,6 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 19,7 g. Sal: 2,5 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. Energía: 706 kcal. Lípidos: 30,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 75,2 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 27,1 g. Sal: 3,3 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: 804 kcal. Lípidos: 35,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 83,3 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 32,1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	
Arroz blanco con tomate 	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) 	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dado 	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	
Energía: 426 kcal. Lípidos: 14,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g. Hidratos de carbono: 49,7 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 20,0 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: 622 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 71,8 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 29,0 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. Energía: 748 kcal. Lípidos: 26,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 85,0 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 36,0 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.				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				