

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	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.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate 	Macarrones integrales con verduras 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano 		
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) 		
Fruta 	Fruta 	Fruta 		
Energía: 307 kcal . Lípidos: 10,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 38,5 g . Azúcares: 8,1 g . Proteínas: 12,2 g . Sal: 0,6 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 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.