

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de guisantes 	Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 
			Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
			Fruta	Fruta
Energía: 430 kcal . Lípidos: 14,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 19,1 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones con tomate y atún 	Crema de verduras con costrones 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de verduras	Lentejas al estilo casero 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncito de pollo asado en su jugo con patatas fritas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 598 kcal . Lípidos: 30,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 56,4 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 21,3 g . Sal: 2,7 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Arroz con pollo y verduritas 	Sopa de peix 	Crema de calabacín	Hervido valenciano 
	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al Horno Tumbet de verduras 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 531 kcal . Lípidos: 25,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 47,0 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 26,1 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de calabaza	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga 	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con lechuga y tomate 	Filete de pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Bacalao al horno con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 475 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 19,7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Ternera en salsa demiglace con patata asada 	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 451 kcal . Lípidos: 15,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 52,1 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 22,5 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.				
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.