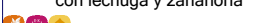


| LUNES 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MARTES 3                                                                                                                                               | MIÉRCOLES 4                                                                                                                                               | JUEVES 5                                                                                                                                                  | VIERNES 6                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Judías verdes al estilo casero<br>                                    | Lentejas maravilla<br>                                                   | Crema casera de calabacín y calabaza<br>                                | ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO<br>               |
| Merluza en salsa verde con guisantes<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lomo de cerdo al horno con champiñón salteado<br>                     | Tortilla francesa con lechuga y zanahoria<br>                            | Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y tomate<br>                | Limanda a la inglesa con lechuga<br>                          |
| Fruta<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fruta<br>                                                             | Fruta<br>                                                                | Yogur natural<br>                                                        | Fruta<br>                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pan integral<br>                                                      |                                                                                                                                                           | Pan integral<br>                                                        |                                                                                                                                                  |
| 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.<br>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.<br>Energía: 753 kcal . Lípidos: 38,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 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<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Garbanzos al estilo casero<br>                                        | Sopa de verduras<br>                                                     | Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)<br> | Puré de brocoli, calabacín y patata<br>                       |
| Tortilla de patata con lechuga<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Soldaditos de pavia Ensalada de lechuga y tomate<br>                     | Alubias pintas con verduras<br>                                          | Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz<br> |
| Fruta<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | FRUTA ECOLÓGICA<br>                                                   | Fruta<br>                                                                | Fruta<br>                                                                | Yogur natural<br>                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pan integral<br>                                                      |                                                                                                                                                           | Pan integral<br>                                                        |                                                                                                                                                  |
| 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.<br>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.<br>Energía: 749 kcal . Lípidos: 36,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 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<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lentejas al estilo casero<br>                                       | Guisantes al estilo casero<br>                                         | Crema casera de calabacín y calabaza<br>                              | Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón<br>     |
| Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ventresca de merluza con tomate con lechuga<br>                     | Muslo de pollo asado a la naranja con ensalada de lechuga y tomate<br> | Judías blancas con verduras<br>                                        | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>        |
| Fruta<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fruta<br>                                                           | Fruta<br>                                                              | FRUTA ECOLÓGICA<br>                                                    | Yogur natural<br>                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pan integral<br>                                                    |                                                                                                                                                           | Pan integral<br>                                                      |                                                                                                                                                  |
| 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.<br>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.<br>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<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Alubias pintas con verduras<br>                                     | Puré de judía verde, zanahoria y patata<br>                            | Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero<br>                              | Macarrones integrales con verduras<br>                      |
| Cabezada de cerdo a la plancha con ensalada<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga<br>              | Pechuga de pollo en salsa jardinera con lechuga y zanahoria<br>        | Huevos cocidos con fritada<br>                                         | Ensalada de lentejas con brotes de soja<br>                 |
| Fruta<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fruta<br>                                                           | Yogur natural<br>                                                      | Fruta<br>                                                              | Fruta<br>                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pan integral<br>                                                    |                                                                                                                                                           | Pan integral<br>                                                      |                                                                                                                                                  |
| 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |