




LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Judías verdes con salsa de tomate 	Crema de acelga y patata 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Lentejas al estilo casero 
	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Judías blancas con verdura (calabacin, puerro, cebolla) Ensalada de lechuga v cebolla 	Muslo de pollo asado a la naranja con lechuga 	Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga v zanahoria 
	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural 

Energía: 392 kcal . Lípidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 41,6 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 17,9 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.

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero 	Macarrones integrales con verduras 	Caparrones colorados con sus sacramentos 	Panache de verduras con brócoli 	Arroz con verduras (judía verde, calabacin y pimiento) 
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Bacalao a la riojana 	Jamoncito de pollo en salsa la jardinera con ensalada de lechuga v maíz 	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero 
Fruta	Fruta	Pera	Yogur natural 	Fruta

Energía: 394 kcal . Lípidos: 16,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 39,5 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 18,4 g . Sal: 1,5 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pure de calabacín, calabaza, zanahoria y patata	Lentejas con zanahoria y cebolla con arroz integral 	Acelgas al estilo casero 	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO 	Patatas a la riojana 
Estofado de ternera con champiñón 	Limanda empanada con lechuga y maíz 	Garbanzos al estilo casero con calabacin, zanahoria y cebolla 	Pastel de tortillas con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Merluza en salsa alicantina con espárragos 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 

Energía: 509 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 37,9 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 23,1 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.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Judías verdes con patata y zanahoria 	Garbanzos a la castellana 	Crema casera de calabacín y calabaza 	
Palometa al orio con tomate al horno 	Alubias pintas con verduras 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones con lechuga 	
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Yogur natural 	

Energía: 327 kcal . Lípidos: 12,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 33,8 g . Azúcares: 8,0 g . Proteínas: 15,9 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 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.

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.