

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata y zanahoria 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema casera de verduras 	Sopa casera de pollo con pasta 	Arroz integral con tomate
Filete de cabezada empanado con lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con champiñón 	Garbanzos al estilo casero 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 525 kcal. Lípidos: 27,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 45,2 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 19,0 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: 734 kcal. Lípidos: 41,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g. Hidratos de carbono: 58,2 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 26,1 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. Energía: 915 kcal. Lípidos: 53,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,2 g. Hidratos de carbono: 68,9 g. Azúcares: 20,5 g. Proteínas: 32,6 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
				Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
				Tortilla de patata casera con lechuga y zanahoria 
				Yogur natural 
Energía: 81 kcal. Lípidos: 4,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,0 g. Hidratos de carbono: 7,1 g. Azúcares: 2,3 g. Proteínas: 3,6 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. Energía: 128 kcal. Lípidos: 7,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,6 g. Hidratos de carbono: 9,6 g. Azúcares: 2,6 g. Proteínas: 5,4 g. Sal: 0,9 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. Energía: 133 kcal. Lípidos: 7,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,6 g. Hidratos de carbono: 10,4 g. Azúcares: 2,7 g. Proteínas: 5,6 g. Sal: 0,9 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la portuguesa 	Lentejas maravilla 	Judías verdes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Macarrones integrales con tomate 
Ventresca de merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Cabecero de lomo al horno con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Alubias pintas al estilo casero con verduras salteadas 	Filete de limanda empanado con ensalada guarnición 
Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Fruta	Fruta	Yogur 
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 464 kcal. Lípidos: 20,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 49,1 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 16,7 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. Energía: 626 kcal. Lípidos: 28,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 64,4 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 22,7 g. Sal: 2,8 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: 761 kcal. Lípidos: 34,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 76,9 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 28,4 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz con tomate				
Brocheta de pollo con ensalada 				
Vasito de helado 				
Energía: 118 kcal. Lípidos: 4,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g. Hidratos de carbono: 14,7 g. Azúcares: 5,6 g. Proteínas: 5,0 g. Sal: 0,3 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: 147 kcal. Lípidos: 5,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g. Hidratos de carbono: 16,3 g. Azúcares: 5,7 g. Proteínas: 7,5 g. Sal: 0,3 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: 181 kcal. Lípidos: 6,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g. Hidratos de carbono: 19,7 g. Azúcares: 5,7 g. Proteínas: 9,9 g. Sal: 0,4 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 29	MARTES 30	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. 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				