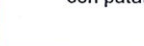


LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Arroz a la montañesa 	Menestra de verduras con patatas dado 	Garbanzos con verduras 	Sopa casera de ave con maravilla 
	Tortilla francesa con lechuga 	Lomo adobado al horno con pimientos 	Bacalao al orio con lechuga 	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 
Energía: 350 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 26,2 g. Azúcares: 9,5 g. Proteínas: 15,7 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas maravilla 	Macarrones integrales a la boloñesa 	Crema de calabaza 	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york) 
Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Filete de cabezada empanado con rodaja de tomate natural 	Merluza al Horno con lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 572 kcal. Lípidos: 31,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 45,0 g. Azúcares: 11,8 g. Proteínas: 24,6 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Menestra de verduras con patatas 	Garbanzos al estilo casero 	Arroz con tomate 	Alubias pintas al estilo casero 	Sopa casera de ave con maravilla 
Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga 	Ventresca de merluza a la plancha con lechuga y tomate 	Rotti de pavo en salsa demiglace 	Tortilla francesa con loncha de jamón York 	Muslo de pollo asado a la naranja con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 
Energía: 405 kcal. Lípidos: 20,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 34,1 g. Azúcares: 11,5 g. Proteínas: 18,1 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Macarrones integrales a la boloñesa 	Alubias blancas estofadas 	Arroz a la portuguesa 	Crema casera de verduras 	Lentejas al estilo casero 
Filete de cabezada en salsa hortelana 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Jamonicitos de pollo al horno con champiñón 	Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Bacalao al horno con cebolla y zanahoria con rodaja de tomate natural 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 464 kcal. Lípidos: 18,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 46,9 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 23,8 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Patatas a la riojana 	Menestra de verduras 	Alubias blancas con verduras 		
Tortilla francesa con rodaja de tomate natural 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria 		
Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 407 kcal. Lípidos: 18,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 34,0 g. Hidratos de carbono: 4,2 g. Azúcares: 26,6 g. Proteínas: 12,1 g. Sal: 17,1 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Arroz a la montañesa	Menestra de verduras con patatas dado	Garbanzos con verduras	Sopa casera de ave con maravilla
	Tortilla francesa con lechuga	Lomo adobado al horno con pimientos	Bacalao al orio con lechuga	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Triturado de verduras con halibut	Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con bacalao	Triturado de verduras con pollo
Energía: 542 kcal. Lípidos: 30,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 39,1 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 2,3 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 660 kcal. Lípidos: 37,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 45,2 g. Azúcares: 15,6 g. Proteínas: 29,9 g. Sal: 2,8 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 827 kcal. Lípidos: 47,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g. Hidratos de carbono: 55,9 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 37,6 g. Sal: 3,6 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Judías verdes al estilo casero	Lentejas maravilla	Macarrones integrales a la boloñesa	Crema de calabaza	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)
Tortilla de patata con lechuga y maíz	Filete de cabezada empanado con rodaja de tomate natural	Merluza al Horno con lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Albóndigas caseras con salsa de champiñones
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
Triturado de verduras con halibut	Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con ternera
Energía: 833 kcal. Lípidos: 46,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 61,4 g. Azúcares: 15,4 g. Proteínas: 35,8 g. Sal: 2,6 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 1.078 kcal. Lípidos: 63,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 13,6 g. Hidratos de carbono: 78,4 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 46,2 g. Sal: 3,3 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 1.387 kcal. Lípidos: 82,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 17,6 g. Hidratos de carbono: 91,8 g. Azúcares: 21,5 g. Proteínas: 59,1 g. Sal: 4,1 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Menestra de verduras con patatas	Garbanzos al estilo casero	Arroz con tomate	Alubias pintas al estilo casero	Sopa casera de ave con maravilla
Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga	Ventresca de merluza a la plancha con lechuga y tomate	Rotti de pavo en salsa demiglace	Tortilla francesa con loncha de jamón York	Muslo de pollo asado a la naranja con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con pavo	Triturado de verduras con halibut	Triturado de verduras con pollo
Energía: 643 kcal. Lípidos: 35,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 51,5 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 29,7 g. Sal: 3,0 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 816 kcal. Lípidos: 44,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 61,2 g. Azúcares: 19,4 g. Proteínas: 36,4 g. Sal: 4,0 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 1.029 kcal. Lípidos: 55,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,3 g. Hidratos de carbono: 75,4 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 46,3 g. Sal: 5,1 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Macarrones integrales a la boloñesa	Alubias blancas estofadas	Arroz a la portuguesa	Crema casera de verduras	Lentejas al estilo casero
Filete de cabezada en salsa hortelana	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Jamonicos de pollo al horno con champiñón	Tortilla de patata con lechuga y maíz	Bacalao al horno con cebolla y zanahoria con rodaja de tomate natural
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con ternera	Triturado de verduras con bacalao
Energía: 713 kcal. Lípidos: 32,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 64,4 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 35,1 g. Sal: 2,2 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 875 kcal. Lípidos: 39,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 76,4 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 42,8 g. Sal: 2,8 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 1.068 kcal. Lípidos: 49,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g. Hidratos de carbono: 93,4 g. Azúcares: 23,0 g. Proteínas: 53,6 g. Sal: 3,5 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Patatas a la riojana	Menestra de verduras	Alubias blancas con verduras		
Tortilla francesa con rodaja de tomate natural	Lomo adobado al horno con pimientos rojos	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria		
Fruta	Fruta	Fruta		
Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con merluza		
Energía: 713 kcal. Lípidos: 32,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 64,4 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 35,1 g. Sal: 2,2 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 875 kcal. Lípidos: 39,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 76,4 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 42,8 g. Sal: 2,8 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día. Energía: 1.068 kcal. Lípidos: 49,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g. Hidratos de carbono: 93,4 g. Azúcares: 23,0 g. Proteínas: 53,6 g. Sal: 3,5 g. - Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				