

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>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.</p>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz con tomate	Menestra de verduras con patatas	Lentejas maravilla	Crema casera de calabacín y calabaza
	Tortilla francesa con lechuga	Lomo adobado al horno con tomates al horno	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas fritas
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
<p>Energía: 422 kcal - Lípidos: 23,5 g - Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g - Hidratos de carbono: 33,1 g - Azúcares: 9,3 g - Proteínas: 16,9 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. Energía: 619 kcal - Lípidos: 36,5 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g - Hidratos de carbono: 44,4 g - Azúcares: 12,6 g - Proteínas: 21,3 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: 777 kcal - Lípidos: 47,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g - Hidratos de carbono: 52,6 g - Azúcares: 13,4 g - Proteínas: 30,5 g - Sal: 3,2 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.</p>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	Macarrones integrales con verduras	Panache de verduras con brócoli	Alubias pintas con verduras
Tortilla española con loncha de jamón York	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga	Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con lechuga y zanahoria	Merluza al horno en salsa de zanahoria con rodaja de tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
<p>Energía: 402 kcal - Lípidos: 16,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g - Hidratos de carbono: 36,9 g - Azúcares: 12,6 g - Proteínas: 21,8 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. Energía: 567 kcal - Lípidos: 24,2 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g - Hidratos de carbono: 51,7 g - Azúcares: 17,3 g - Proteínas: 29,9 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: 691 kcal - Lípidos: 30,2 g - Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g - Hidratos de carbono: 60,3 g - Azúcares: 18,7 g - Proteínas: 37,3 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.</p>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Menestra de verduras	Lentejas a la jardinera	Patatas a la riojana	Alubias blancas con verduras	Puré de verduras
Filete de cabezada al chilindrón con pimientos rojos	Abadejo a la romana con ensalada	Huevos cocidos con fritada	Merluza en salsa alicantina con guisantes	Estofado de pavo en salsa hortelana
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
<p>Energía: 679 kcal - Lípidos: 45,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g - Hidratos de carbono: 37,7 g - Azúcares: 13,1 g - Proteínas: 24,5 g - Sal: 1,7 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: 924 kcal - Lípidos: 61,1 g - Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g - Hidratos de carbono: 52,1 g - Azúcares: 18,1 g - Proteínas: 35,2 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. Energía: 1.119 kcal - Lípidos: 74,4 g - Ácidos Grasos Saturados: 13,3 g - Hidratos de carbono: 60,7 g - Azúcares: 19,5 g - Proteínas: 43,8 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.</p>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz tres delicias	Judías verdes con patata y zanahoria	Garbanzos a la castellana	Crema casera de calabacín y calabaza	Alubias pintas al estilo casero
Palometa al orio con tomate al horno	Cabezada de lomo asada con verduras salteadas	Tortilla francesa con lechuga y maíz	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Filete ruso casero mixto a la plancha con rodaja de tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
<p>Energía: 433 kcal - Lípidos: 19,6 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g - Hidratos de carbono: 34,4 g - Azúcares: 11,9 g - Proteínas: 22,5 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. Energía: 614 kcal - Lípidos: 29,2 g - Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g - Hidratos de carbono: 50,8 g - Azúcares: 16,3 g - Proteínas: 32,3 g - Sal: 3,2 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: 762 kcal - Lípidos: 37,1 g - Ácidos Grasos Saturados: 10,6 g - Hidratos de carbono: 60,3 g - Azúcares: 17,3 g - Proteínas: 41,0 g - Sal: 3,9 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.</p>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				