

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Energía: Lípidos: Ácidos Grasos Saturados: Hidratos de carbono: Azúcares: Proteínas: Sal: - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 554 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 29,9 g. Sal: 1,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 674 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 63,0 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 1,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Judías verdes al estilo casero	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla	Borrajá al estilo casero	Alubias blancas con verduras	Macarrones integrales con verduras
Tortilla de patata con lechuga y maíz	Cabezada de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural	Merluza al Horno con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Bacalao con tomate y pimiento
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 391 kcal. Lípidos: 14,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 38,1 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 21,8 g. Sal: 1,1 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 554 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 53,5 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 29,9 g. Sal: 1,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 674 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 63,0 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 1,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero	Menestra de verduras con patatas	Crema de calabacín y calabaza	Alubias pintas con verduras
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Huevos villarroy con lechuga y tomate	Filete de Lomo de fresco a Plancha con pimientos rojos	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Salmón en salsa de naranja con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 441 kcal. Lípidos: 24,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 30,2 g. Azúcares: 12,7 g. Proteínas: 22,4 g. Sal: 1,7 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 675 kcal. Lípidos: 39,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 42,5 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 33,3 g. Sal: 2,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 782 kcal. Lípidos: 45,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g. Hidratos de carbono: 47,8 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 39,9 g. Sal: 2,8 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria	Alubias blancas estofadas	Pasta de caracol a la italiana	Crema casera de verduras	Lentejas al estilo casero
Filete de cabezada en salsa hortelana	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de patata con lechuga y maíz	Atún encebollado con tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 473 kcal. Lípidos: 21,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 41,5 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 23,8 g. Sal: 2,3 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 647 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 32,2 g. Sal: 3,0 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 786 kcal. Lípidos: 37,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g. Hidratos de carbono: 65,8 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 40,0 g. Sal: 3,7 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Macarrones integrales con verduras	Alubias pintas al estilo casero	Menestra de verduras	Lentejas a la jardinera	Ensalada alemana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz	Lomo adobado de cerdo a la plancha con pimientos rojos	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Salchichas Frankfurt al horno con tomate
FRUTA ECOLÓGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Tarta selva negra
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 528 kcal. Lípidos: 110,23 g. Ácidos Grasos Saturados: 30,5 g. Hidratos de carbono: 8,2 g. Azúcares: 38,3 g. Proteínas: 14,2 g. Sal: 20,6 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 768 kcal. Lípidos: 137,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 44,9 g. Hidratos de carbono: 12,9 g. Azúcares: 54,4 g. Proteínas: 21,6 g. Sal: 30,4 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 949 kcal. Lípidos: 165,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 56,4 g. Hidratos de carbono: 15,6 g. Azúcares: 63,6 g. Proteínas: 23,1 g. Sal: 39,0 g. - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.				