

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Panache de verduras	Alubias pintas con verduras	Crema casera de calabacín y calabaza	Garbanzos al estilo casero
	Cabezada de cerdo asada con champiñón	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y cebolla	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria y olivas	Ventresca de merluza en salsa verde con espárragos
	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
<small>Energía: 395 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 38,0 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 20,5 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: 569 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 28,8 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: 686 kcal . Lípidos: 29,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 35,9 g . Sal: 3,4 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.</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Judías verdes al estilo casero	Lentejas con verduras	Sopa de verduras	Alubias blancas con verduras
Lomo adobado a la plancha con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa Ensalada (maíz dulce y lechuga)	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Lenguado a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
<small>Energía: 418 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 34,3 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 21,3 g . Sal: 1,1 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. Energía: 577 kcal . Lípidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 46,8 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 28,8 g . Sal: 1,9 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: 702 kcal . Lípidos: 34,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 54,9 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 35,4 g . Sal: 1,8 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<small>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.</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Lentejas al estilo casero	Judías verdes con aceite y zanahoria	Alubias blancas con verduras	Arroz tres delicias
	Tortilla de Patata con lechuga y zanahoria	Salmón al horno con calabacín al horno	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas fritas	Rollitos de primavera con lechuga
	Fruta	Fruta	Fruta	Flan
	Pan integral		Pan integral	
<small>Energía: 963 kcal . Lípidos: 78,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 16,1 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: 1.089 kcal . Lípidos: 83,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g . Hidratos de carbono: 57,6 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 21,1 g . Sal: 2,5 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. Energía: 1.175 kcal . Lípidos: 87,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,0 g . Hidratos de carbono: 65,1 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 25,6 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.</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Menestra de verduras	Patatas a la riojana	Garbanzos al estilo casero		
Filete de cabezada a la riojana	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Filete de pechuga de pollo con champiñón salteado		
Yogur natural	Fruta	Fruta		
	Pan integral			
<small>Energía: 407 kcal . Lípidos: 20,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 28,6 g . Azúcares: 11,2 g . Proteínas: 24,7 g . Sal: 1,9 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: 593 kcal . Lípidos: 29,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 40,6 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 36,1 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: 739 kcal . Lípidos: 38,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g . Hidratos de carbono: 46,8 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 45,9 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.</small>				
<p align="center">Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</p>				