

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
		Garbanzos al estilo casero 	Pure de calabacín, calabaza y patata	Alubias pintas con verduras 	
		Salmón a la plancha con lechuga y maíz  	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla 	Merluza al Horno con lechuga   	
		Fruta 	Fruta	Yogur natural 	
			Pan integral    		
Energía: 404 kcal. Lípidos: 17,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g. Hidratos de carbono: 28,8 g. Azúcares: 11,6 g. Proteínas: 28,4 g. Sal: 1,5 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: 530 kcal. Lípidos: 22,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g. Hidratos de carbono: 38,8 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 37,6 g. Sal: 2,0 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: 669 kcal. Lípidos: 29,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 44,8 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 49,2 g. Sal: 2,5 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Menestra de verduras con patatas dadas   	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Acelgas al estilo casero 	Lentejas maravilla  	
Filete de cabezada a la plancha con lechuga 	Tortilla francesa con rodaja de tomate  	Bacalao con tomate con pimientos rojos    	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga    	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes    	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 	
	Pan integral     		Pan integral     		
Energía: 398 kcal. Lípidos: 16,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 36,1 g. Azúcares: 11,9 g. Proteínas: 21,5 g. Sal: 1,5 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: 548 kcal. Lípidos: 24,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 48,7 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 29,2 g. Sal: 2,1 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: 679 kcal. Lípidos: 30,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 58,2 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 36,6 g. Sal: 2,6 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.					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Menestra de verduras   	Alubias pintas con verduras 	Sopa de pollo con fideos  	Lentejas maravilla  	Crema de calabaza y puerros 	
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Filete ruso casero mixto a la plancha con ensalada de lechuga     	Calamares a la malagueña con papas Ensalada    	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria     	Contramuslo de pollo al horno con lechuga y maíz 	
Fruta 	Fruta 	Delicias de leche frita    	Fruta 	FRUTA ECOLÓGICA 	
	Pan integral     		Pan integral     		
Energía: 464 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 44,7 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 21,2 g. Sal: 1,3 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: 623 kcal. Lípidos: 28,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 56,9 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 29,7 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. Energía: 738 kcal. Lípidos: 34,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 63,4 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 36,9 g. Sal: 2,1 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.					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Judías verdes con patata y zanahoria   	Lentejas al estilo casero   	Patatas a la riojana   	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Alubias blancas con verduras  	
Cabecero de lomo asado con ensalada de lechuga 	Huevos cocidos con fritada 	Gallineta al horno con lechuga   	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby    	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada   	
Fruta 	Fruta 	FRUTA ECOLÓGICA 	Yogur natural 	Fruta 	
	Pan integral     		Pan integral     		
Energía: 360 kcal. Lípidos: 14,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 28,9 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 23,9 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: 524 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 40,6 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 34,5 g. Sal: 2,5 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: 631 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 46,8 g. Azúcares: 14,4 g. Proteínas: 42,8 g. Sal: 2,9 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón   	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero 	Menestra de verduras   	Guisantes salteados a la gallega 	Alubias pintas al estilo casero 	
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas   	Limanda empanada con lechuga    	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria   	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz    	Canelones de espinacas    	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	FRUTA ECOLÓGICA 	Yogur natural 	
	Pan integral     		Pan integral     		
Energía: 352 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 25,5 g. Azúcares: 9,2 g. Proteínas: 14,1 g. Sal: 1,3 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: 508 kcal. Lípidos: 28,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 37,5 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 20,4 g. Sal: 1,9 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: 611 kcal. Lípidos: 35,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 42,3 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 25,2 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.					
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.		    			