

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Pan integral 		Pan integral 	
Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Crema casera de verduras 	Lentejas al estilo casero 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)
Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga y maíz 	Tortilla francesa con lechuga 	Muslo de pollo asado al limón con lechuga y zanahoria 	Fideuá de verduras con lechuga 	Ternera guisada con verduras
Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	FRUTA ECOLOGICA 	Fruta
Energía: 409 kcal. Lípidos: 14,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g. Hidratos de carbono: 44,9 g. Azúcares: 11,8 g. Proteínas: 19,8 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: 548 kcal. Lípidos: 20,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 58,2 g. Azúcares: 15,6 g. Proteínas: 27,1 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: 676 kcal. Lípidos: 25,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 70,8 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 34,0 g. Sal: 3,1 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Pan integral 		Pan integral 	
	Menestra de verduras 	crema de borraja con picatostes 	Alubias pintas al estilo casero 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano
	Tortilla de patata con lechuga 	Muslo de pollo en salsa de champiñón con lechuga 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con lechuga y tomate
	Fruta 	Yogur Natural Melocotón en su jugo 	FRUTA ECOLOGICA 	Fruta
Energía: 315 kcal. Lípidos: 13,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g. Hidratos de carbono: 29,5 g. Azúcares: 7,0 g. Proteínas: 17,0 g. Sal: 1,3 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. Energía: 463 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 42,2 g. Azúcares: 9,5 g. Proteínas: 24,5 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: 569 kcal. Lípidos: 25,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 50,1 g. Azúcares: 10,2 g. Proteínas: 30,7 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
	Pan integral 		Pan integral 	
Judías verdes con patata y zanahoria 	Potaje de patatas con zanahoria y calabaza 	Garbanzos al estilo casero 	Panache de verduras con brócoli 	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO
Arroz con champiñón, guisante y zanahoria con brócoli 	Cabezada de lomo al horno con champiñón salteado 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz 	Palometa en salsa de tomate con patatas fritas
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur Natural
Energía: 363 kcal. Lípidos: 15,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 34,9 g. Azúcares: 12,1 g. Proteínas: 16,7 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. Energía: 504 kcal. Lípidos: 22,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 47,3 g. Azúcares: 16,6 g. Proteínas: 23,4 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: 624 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 56,3 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 3,1 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz con tomate 				
Pechuga de pollo empanada con patatas chips 				
Actimel 				
Energía: 106 kcal. Lípidos: 3,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 0,9 g. Hidratos de carbono: 11,8 g. Azúcares: 2,9 g. Proteínas: 5,4 g. Sal: 0,2 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: 142 kcal. Lípidos: 5,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,3 g. Hidratos de carbono: 13,9 g. Azúcares: 3,0 g. Proteínas: 8,2 g. Sal: 0,3 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. Energía: 183 kcal. Lípidos: 7,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,6 g. Hidratos de carbono: 17,6 g. Azúcares: 3,1 g. Proteínas: 10,7 g. Sal: 0,4 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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				