

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Judías verdes al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras 	Alubias blancas con verduras 	Borrajá al estilo casero 
Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Cabezada de cerdo a la plancha con lechuga 	Merluza a la inglesa con lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo al horno con champiñón y calabacín 	Lentejas al estilo casero 
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural 	Fruta
Energía: 528 kcal . Lípidos: 27,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g . Hidratos de carbono: 45,8 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 19,5 g . Sal: 1,4 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero 	Crema de espárragos con costrones 	Pasta de caracol con tomate 	Panache de verduras 
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Filete ruso casero de ternera a la plancha con lechuga y tomate 	Tortilla francesa con ensalada guarnición 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Alubias pintas al estilo casero 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 376 kcal . Lípidos: 16,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 34,3 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 19,5 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.				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz integral con tomate	Alubias blancas estofadas 	Pasta de caracol a la italiana 	Crema casera de verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 
Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Atún con fritada a la riojana con pimientos rojos 	Lentejas a la castellana con verduras salteadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	FRUTA ECOLOGICA
Energía: 463 kcal . Lípidos: 18,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 11,1 g . Proteínas: 21,4 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.				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones integrales con verduras 	Alubias pintas al estilo casero 	Arroz con tomate	Lentejas a la jardinera 	Menestra de verduras 
Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla casera de patata con lechuga y tomate 	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Ensalada de garbanzos con zanahoria al vapor 
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural 
Energía: 542 kcal . Lípidos: 110,2 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 25,8 g . Hidratos de carbono: 4,3 g . Azúcares: 48,0 g . Proteínas: 10,9 g . Sal: 24,0 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.				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.