

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias pintas con verduras (zanahoria, cebolla, ajo) 	Menestra de verduras 	Garbanzos con espinacas 	Puré de verduras
	Limanda a la inglesa con lechuga y zanahoria 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Pechuga de pollo en salsa hortelana con lechuga 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 
Energía: 498 kcal. Lípidos: 27,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 33,1 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 2,7 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 1742 Kcal/día.				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Alubias blancas con verduras 	Acelgas al estilo casero 	Lentejas maravilla 
Filete de cabezada a la plancha con lechuga 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	Bacalao con tomate y pimientos asados 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 383 kcal. Lípidos: 15,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g. Hidratos de carbono: 36,1 g. Azúcares: 11,4 g. Proteínas: 20,8 g. Sal: 1,2 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 1742 Kcal/día.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Menestra de verduras 	Alubias pintas con verduras 	Macarrones integrales con verduras 	Lentejas maravilla 	Crema casera de calabacín y calabaza 
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Merluza en salsa alicantina 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón salteado 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Contramuslo de pollo asado con lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 475 kcal. Lípidos: 20,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g. Hidratos de carbono: 42,5 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 25,6 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 1742 Kcal/día.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero 	Patatas a la riojana 	Crema casera de verduras 	Alubias blancas con verduras 
Lomo fresco a la plancha con pimientos 	Huevos cocidos con fritada 	Bacalao a la riojana 	Estofado de pavo en salsa hortelana 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 424 kcal. Lípidos: 19,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 33,8 g. Azúcares: 12,3 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 1742 Kcal/día.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Arroz con tomate 	Garbanzos con verduras 	Menestra de verduras 	Crema casera de verduras 	
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 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	
Energía: 513 kcal. Lípidos: 26,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 12,5 g. Proteínas: 18,4 g. Sal: 3,2 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 1742 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				