

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano	Judías verdes al estilo casero	Lentejas maravilla	Crema casera de calabacín y calabaza	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO
Merluza en salsa verde con guisantes	Cabecero de lomo al horno con champiñón salteado	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y tomate	Salmon a la plancha en salsa de naranja con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 403 kcal · Lípidos: 15,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g · Hidratos de carbono: 39,1 g · Azúcares: 12,5 g · Proteínas: 22,0 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. Energía: 553 kcal · Lípidos: 22,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g · Hidratos de carbono: 51,7 g · Azúcares: 17,1 g · Proteínas: 29,8 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. Energía: 672 kcal · Lípidos: 28,1 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g · Hidratos de carbono: 60,8 g · Azúcares: 18,3 g · Proteínas: 37,0 g · Sal: 3,6 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Menestra de verduras	Garbanzos al estilo casero	Caldo gallego	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Puré de brocoli, calabacín y patata
Tortilla de patata con lechuga	Limanda a la inglesa con lechuga y maíz	Came o caldeiro	Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo toledana con patatas
Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 479 kcal · Lípidos: 22,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g · Hidratos de carbono: 40,7 g · Azúcares: 11,0 g · Proteínas: 24,0 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: 648 kcal · Lípidos: 30,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g · Hidratos de carbono: 54,2 g · Azúcares: 14,6 g · Proteínas: 32,8 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: 786 kcal · Lípidos: 37,5 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g · Hidratos de carbono: 63,9 g · Azúcares: 16,1 g · Proteínas: 41,1 g · Sal: 3,6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes al estilo casero	Lentejas al estilo casero	Patatas guisadas con zanahoria y calabaza	Crema casera de calabacín y calabaza	Repollo refogado con aceite y ajo
Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos)	Ventresca de merluza con tomate con lechuga	Tortilla francesa con lechuga	Judías blancas con verduras	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 342 kcal · Lípidos: 15,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g · Hidratos de carbono: 30,6 g · Azúcares: 10,7 g · Proteínas: 15,4 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. Energía: 482 kcal · Lípidos: 23,0 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g · Hidratos de carbono: 41,6 g · Azúcares: 14,4 g · Proteínas: 21,6 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: 597 kcal · Lípidos: 29,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g · Hidratos de carbono: 48,9 g · Azúcares: 15,9 g · Proteínas: 27,4 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.				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Panache de verduras	Alubias pintas con verduras	Puré de judía verde, zanahoria y patata	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero	Macarrones integrales con verduras
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) con champiñón	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Pechuga de pollo en salsa jardinera con lechuga y zanahoria	Huevos cocidos con frita	Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 395 kcal · Lípidos: 17,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g · Hidratos de carbono: 33,8 g · Azúcares: 12,7 g · Proteínas: 21,8 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. Energía: 550 kcal · Lípidos: 24,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g · Hidratos de carbono: 45,4 g · Azúcares: 17,4 g · Proteínas: 31,1 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: 666 kcal · Lípidos: 30,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g · Hidratos de carbono: 52,8 g · Azúcares: 18,8 g · Proteínas: 38,7 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 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. 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				