

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones integrales con verduras con salsa de tomate	Lentejas al estilo casero
			Tortilla francesa con lechuga	Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
			FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural
			Pan integral	
Energía: 406 kcal. Lípidos: 15,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g. Hidratos de carbono: 40,4 g. Azúcares: 6,2 g. Proteínas: 23,7 g. Sal: 1,5 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: 554 kcal. Lípidos: 21,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 52,5 g. Azúcares: 7,1 g. Proteínas: 32,0 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: 658 kcal. Lípidos: 24,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,0 g. Hidratos de carbono: 64,9 g. Azúcares: 8,0 g. Proteínas: 37,7 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.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Judías verdes al estilo casero	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero	Paella valenciana	Panache de verduras con brócoli	Alubias pintas con verduras
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga	Coca de verduras	Albóndigas a la casera con champiñón	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta Mandarina	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 472 kcal. Lípidos: 24,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 39,3 g. Azúcares: 11,8 g. Proteínas: 20,5 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: 619 kcal. Lípidos: 31,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 53,3 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 27,1 g. Sal: 2,4 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: 721 kcal. Lípidos: 36,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 60,6 g. Azúcares: 17,3 g. Proteínas: 32,9 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Menestra de verduras	Lentejas a la jardinera	Puré de verduras	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO	Patatas a la riojana
Filete de ternera en salsa demiglace con pimientos rojos	Limanda empanada con lechuga y maíz	Pastel de verdura con lechuga	Merluza en salsa alicantina con guisantes	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 482 kcal. Lípidos: 25,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 32,8 g. Azúcares: 12,6 g. Proteínas: 25,1 g. Sal: 2,1 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. Energía: 640 kcal. Lípidos: 33,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 45,7 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 34,2 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. Energía: 800 kcal. Lípidos: 42,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g. Hidratos de carbono: 52,9 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 44,4 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Judías verdes con patata y zanahoria	Garbanzos a la castellana	Crema casera de calabacín y calabaza	Alubias pintas al estilo casero
Palometa al orio con tomate al horno	Pasta con setas, tomate y queso parmesano	Tortilla francesa con lechuga y maíz	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Filete ruso casero mixto a la plancha con rodaja de tomate
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 406 kcal. Lípidos: 17,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 38,7 g. Azúcares: 10,1 g. Proteínas: 20,4 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: 554 kcal. Lípidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 50,5 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 28,3 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 1.742 Kcal/día. Energía: 687 kcal. Lípidos: 30,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 60,9 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 35,6 g. Sal: 3,9 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.				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Energía: 406 kcal. Lípidos: 17,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 38,7 g. Azúcares: 10,1 g. Proteínas: 20,4 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: 554 kcal. Lípidos: 24,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g. Hidratos de carbono: 50,5 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 28,3 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 1.742 Kcal/día. Energía: 687 kcal. Lípidos: 30,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 60,9 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 35,6 g. Sal: 3,9 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				