

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Garbanzos a la castellana	Judías verdes al estilo casero	Alubias pintas con verduras
	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Colas de bacalao a la plancha con ensalada de lechuga	Jamoncitos de pollo al limón con patatas	Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz
	Yogur natural	Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 377 kcal. Lípidos: 15,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g. Hidratos de carbono: 34,3 g. Azúcares: 9,1 g. Proteínas: 21,5 g. Sal: 1,1 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: 508 kcal. Lípidos: 20,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 46,9 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 28,5 g. Sal: 1,6 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. Energía: 615 kcal. Lípidos: 24,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 55,8 g. Azúcares: 13,3 g. Proteínas: 34,8 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Menestra de verduras al estilo casero	Lentejas a la castellana	Macarrones integrales con verduras	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero	Crema casera de verduras
Tortilla de patata con lechuga	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Cabezada de cerdo a la plancha con ensalada	Hamburguesa vegetal con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de zanahoria y olivas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 394 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 38,9 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 16,4 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 1.742 Kcal/día. Energía: 549 kcal. Lípidos: 25,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 53,2 g. Azúcares: 16,1 g. Proteínas: 23,0 g. Sal: 1,7 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 1.742 Kcal/día. Energía: 674 kcal. Lípidos: 32,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 62,2 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 28,5 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Judías verdes al estilo casero	Patatas a la riojana			
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Filete de Lomo de fresco a Plancha con pimientos rojos asados			
Fruta	FRUTA ECOLOGICA			
	Pan integral			
Energía: 144 kcal. Lípidos: 9,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g. Hidratos de carbono: 7,6 g. Azúcares: 2,8 g. Proteínas: 5,2 g. Sal: 0,6 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. Energía: 234 kcal. Lípidos: 15,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g. Hidratos de carbono: 12,5 g. Azúcares: 4,0 g. Proteínas: 8,7 g. Sal: 1,0 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. Energía: 288 kcal. Lípidos: 19,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 15,5 g. Azúcares: 4,4 g. Proteínas: 10,4 g. Sal: 1,1 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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.				