

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Energía: Lipidos: - 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: Lipidos: - 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: Lipidos: - 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Menestra de verduras con patatas 	Macarrones integrales a la boloñesa 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema de calabaza 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín) 
Filete de Lomo de fresco a Plancha con pimientos 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Tortilla francesa con lechuga 	Pechuga de pollo empanada con lechuga y maíz 	Lentejas al estilo casero 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 539 kcal - Lipidos: 27,6 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g - Hidratos de carbono: 47,1 g - Azúcares: 12,4 g - Proteínas: 21,3 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: 760 kcal - Lipidos: 41,4 g - Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g - Hidratos de carbono: 61,4 g - Azúcares: 16,8 g - Proteínas: 29,6 g - Sal: 3,1 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: 960 kcal - Lipidos: 53,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 10,9 g - Hidratos de carbono: 74,2 g - Azúcares: 18,0 g - Proteínas: 37,5 g - Sal: 3,8 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas a la riojana 	Alubias pintas con verduras 	Escudella i carn d'olla 	Judías verdes al estilo casero 	Puré de verduras 
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga 	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y maíz 	Canelón casero de carne 	Salmón a la plancha con lechuga y tomate 	Muslo de pollo asado al limón con lechuga y zanahoria 
FRUTA ECOLÓGICA	Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta	Fruta
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 941 kcal - Lipidos: 50,6 g - Ácidos Grasos Saturados: 14,5 g - Hidratos de carbono: 74,2 g - Azúcares: 17,8 g - Proteínas: 41,7 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: 1.090 kcal - Lipidos: 57,5 g - Ácidos Grasos Saturados: 15,9 g - Hidratos de carbono: 87,6 g - Azúcares: 21,4 g - Proteínas: 48,7 g - Sal: 3,1 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: 1.463 kcal - Lipidos: 79,1 g - Ácidos Grasos Saturados: 22,2 g - Hidratos de carbono: 112,9 g - Azúcares: 24,9 g - Proteínas: 66,2 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín) 	Lentejas maravilla 	Menestra de verduras con brócoli 	Crema casera de verduras 	Judías blancas al estilo casero 
Limanda a la inglesa con lechuga 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 	Lasaña vegetal casera 	Pechuga de pollo en salsa hortelana con lechuga y zanahoria 	Colas de bacalao a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	FRUTA ECOLÓGICA
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 471 kcal - Lipidos: 21,7 g - Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g - Hidratos de carbono: 43,0 g - Azúcares: 12,0 g - Proteínas: 21,7 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: 616 kcal - Lipidos: 28,4 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g - Hidratos de carbono: 55,6 g - Azúcares: 15,8 g - Proteínas: 28,8 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: 769 kcal - Lipidos: 35,4 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g - Hidratos de carbono: 68,1 g - Azúcares: 17,7 g - Proteínas: 36,2 g - Sal: 3,5 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones integrales con verduras 	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero 	Judías verdes al estilo casero 	Fideuá de verduras 	
Merluza en salsa alicantina con guisantes 	Huevos cocidos con fritada 	Filete de ternera a la plancha con lechuga 	Alubias pintas al estilo casero 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Natural 	
	Pan integral 		Pan integral 	
Energía: 322 kcal - Lipidos: 11,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g - Hidratos de carbono: 34,2 g - Azúcares: 9,9 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: 446 kcal - Lipidos: 16,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g - Hidratos de carbono: 46,2 g - Azúcares: 13,5 g - Proteínas: 23,2 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: 539 kcal - Lipidos: 20,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g - Hidratos de carbono: 55,1 g - Azúcares: 14,5 g - Proteínas: 28,6 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				