

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Sopa casera de cocido con pasta 	Arroz integral con con tomate y cebolla
Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Limanda al horno con pisto 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido con lechuga y tomate 	Huevos fritos con lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta

Energía: 473 kcal. Lípidos: 18,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g. Hidratos de carbono: 53,9 g. Azúcares: 15,7 g. Proteínas: 19,1 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de verduras 	Arroz a la milanesa 	Macarrones gratinados 	Garbanzos estofados con arroz integral 	Brócoli al estilo casero
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Guiso suave de alubias blancas con magro 	Tilapia en salsa riojana con lechuga y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate 	Hamburguesa de pavo con patata asada
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 483 kcal. Lípidos: 17,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g. Hidratos de carbono: 54,6 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 21,8 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de verduras 	Sopa casera de ave con pasta 	Arroz integral con tomate	Lentejas al estilo casero 	Judías verdes salteadas 
Limanda empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Garbanzos guisados con dados de cerdo 	Tortilla de patata con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Contramuslo de pollo al horno con patata y cebolla 	Salmón al horno con lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Helado 	Fruta

Energía: 543 kcal. Lípidos: 23,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g. Hidratos de carbono: 56,5 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 21,8 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz integral con tomate	Crema de verduras 	Macarrones con tomate 		
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Hamburguesa de pavo con verduras salteadas 	Pizza casera con lechuga y tomate 		
Fruta	Fruta	Helado 		

Energía: 404 kcal. Lípidos: 13,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 55,6 g. Azúcares: 13,3 g. Proteínas: 12,6 g. Sal: 2,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento 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.



Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.