















LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	
				FESTIVO	
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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	
Espirales con tomate gratinadas 	Crema de verduras con costrones 	Arroz con verduras 	Lentejas al estilo casero con arroz integral 	Sopa casera de ave 	
Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Garbanzos a la boloñesa vegetal con lechuga y zanahoria 	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamonicos de pollo asado Patatas fritas 	Salchichas frescas de cerdo con lechuga y tomate 	
Fruta 	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	
Energía: 603 kcal . . . Lipidos: 30,4 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . . . Hidratos de carbono: 56,2g . . . Azúcares: 12,7 g . . . Proteínas: 21,8 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.					
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz con pollo y verduritas 	FESTIVO	Sopa de peix 	Lentejas a la jardinera con arroz integral 	
Calamares a la romana con lechuga y tomate 	Tortilla de Patata Calabacín a la plancha 		Merluza al Horno Tumbet de verduras 	Estofado de pavo en salsa demiglace Ensalada de lechuga y tomate 	
Fruta 	Fruta		Yogur 	Fruta	
Energía: 672 kcal . . . Lipidos: 42,9 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . . . Hidratos de carbono: 43,1 g . . . Azúcares: 9,8 g . . . Proteínas: 25,4 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 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Crema de verduras 	Arroz integral con tomate	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	
Garbanzos con huevo duro con lechuga y tomate 	Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga 	Tortilla de patata con lechuga y tomate 	Filete de pechuga de pollo empanada con lechuga y zanahoria 	Limanda al horno con pisto 	
Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta 	Yogur 	
Energía: 525 kcal . . . Lipidos: 22,7 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . . . Hidratos de carbono: 55,0 g . . . Azúcares: 12,6 g . . . Proteínas: 20,5 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
Arroz con tomate	Lentejas a la castellana con arroz integral 	Crema de verduras 	Sopa casera de cocido con pasta 	Judías verdes con patata y zanahoria 	
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Termera en salsa demiglace con patata asada 	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y tomate 	
Fruta 	Fruta	Fruta 	Yogur 	Fruta	
Energía: 479 kcal . . . Lipidos: 17,1 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . . . Hidratos de carbono: 52,7 g . . . Azúcares: 12,9 g . . . Proteínas: 24,1 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.					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

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.