

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta	Lentejas a la castellana
		Huevos fritos Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos, pollo y verdura del cocido con lechuga y tomate	Limanda al horno Pisto
		Fruta	Yogur	Fruta
Energía: 253 kcal . Lípidos: 8,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 31,3 g . Azúcares: 6,9 g . Proteínas: 10,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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	Yogur	Fruta
Energía: 515 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 51,6 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 22,3 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.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz integral con tomate	Crema de verduras	Macarrones con tomate		
Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con verduras salteadas	Tilapia empanada con lechuga y tomate		
Fruta	Fruta	Yogur		
Energía: 426 kcal . Lípidos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 36,4 g . Azúcares: 9,0 g . Proteínas: 14,1 g . Sal: 1,3 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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.				

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.