

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Lentejas caseras con verduras 
		Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Merluza empanada con patata cocida 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 
		Vasito de helado 	Fruta	Fruta

Energía: 538 kcal. Lípidos: 21,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 59,4 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 22,1 g. Sal: 1,3 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz integral con verduras variadas 	Crema de calabaza	Brócoli a la crema 	Macarrones integrales con tomate frito 	Alubias blancas con verduras 
Bacalao empanado con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con pisto 	Garbanzos a la boloñesa con queso 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 480 kcal. Lípidos: 17,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 53,3 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 22,4 g. Sal: 2,0 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas a la jardinera 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Crema de zanahoria	Arroz integral con tomate	Sopa casera de verduras 
Albóndigas caseras mixtas en salsa de tomate con menestra de verduras asadas 	Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Huevos fritos con patata asada 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 	Merluza al horno en salsa de zanahoria Brócoli al vapor 
Vasito de helado 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 521 kcal. Lípidos: 18,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 61,7 g. Azúcares: 20,6 g. Proteínas: 20,5 g. Sal: 2,3 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Judías verdes con aceite y zanahoria 	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabaza		
Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Huevos fritos con arroz integral 	Bacalao a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 		
Yogur 	Fruta	Fruta		

Energía: 201 kcal. Lípidos: 7,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g. Hidratos de carbono: 20,0 g. Azúcares: 7,8 g. Proteínas: 10,6 g. Sal: 0,5 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 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 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.