

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con tomate 	Judías blancas al estilo casero 
			Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla 	Merluza al Horno con lechuga 
			Fruta	Yogur natural 

Energía: 485 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 42,5 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 30,2 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Menestra de verduras con patatas dado 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Crema de acelga y patata con costrones 	Pasta de caracol con tomate 	Lentejas maravilla 
Filete de cabezada a la plancha con lechuga 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta

Energía: 443 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 44,7 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 20,2 g . Sal: 1,8 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Menestra de verduras 	Sopa de pollo con fideos 	Lentejas maravilla 	Crema de calabaza y puerros
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Filete ruso casero de cerdo en salsa hortelana Ensalada 	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria 	Alubias pintas con arroz 
	Fruta	Yogur Natural 	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA

Energía: 405 kcal . Lípidos: 22,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 32,7 g . Azúcares: 8,0 g . Proteínas: 13,5 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Fideuá de pollo y verduras 	Arroz integral con tomate
Atún con tomate concasse con ensalada de lechuga 	Huevos cocidos con fritada 	Garbanzos con verduras con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby 	Merluza a la inglesa con ensalada 
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 	Fruta

Energía: 554 kcal . Lípidos: 28,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 25,2 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.

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero 	Pasta de caracol con tomate 	Guisantes salteados a la gallega 	Menestra de verduras 
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas 	Limanda empanada con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz 	Alubias pintas al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 

Energía: 407 kcal . Lípidos: 21,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 33,2 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 16,0 g . Sal: 1,9 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.

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.