



LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Arroz integral con tomate	Acelgas al estilo casero 	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) 
	Filete de magro de cerdo a la plancha con patata asada	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 303 kcal . Lípidos: 12,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 28,6 g . Azúcares: 9,5 g . Proteínas: 16,1 g . Sal: 0,9 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.

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz tres delicias 	Brócoli al estilo casero 	Caparrones colorados con sus sacramentos 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Crema de puerros
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Bacalao a la riojana con pimientos rojos asados 	Garbanzos estofados con chorizo y panceta 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria y olivas 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 492 kcal . Lípidos: 24,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 42,5 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 22,4 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.

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabaza	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Arroz integral con tomate	Espinacas al estilo casero 	Judías verdes con aceite y zanahoria 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patata asada 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín a la plancha	Merluza al horno con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 374 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 26,7 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 20,7 g . Sal: 1,2 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz integral con tomate	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	
Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido (garbanzos, patata, pollo, chorizo, panceta) 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	
Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado 	

Energía: 405 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 38,0 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 18,3 g . Sal: 1,2 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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8

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.