


LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Arroz integral con tomate	Lentejas jardinera 	Sopa de verduras y fideos 
	Filete de magro de cerdo a la plancha con patata asada	Merluza empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
	Fruta	Fruta	Postre vegetal natural 	Fruta

Energía: 423 kcal . Lípidos: 16,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 46,4 g . Azúcares: 9,1 g . Proteínas: 19,2 g . Sal: 1,5 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	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz blanco con tomate	Brócoli al estilo casero 	Alubias pintas al estilo casero (*) 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Crema de puerros con costrones 
Escalope de lomo de cerdo con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Tortilla de patata casera 	Bacalao a la riojana con pimientos rojos asados 	Garbanzos al estilo casero 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria y olivas 
Fruta	Postre vegetal natural 	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 607 kcal . Lípidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 55,9 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 22,6 g . Sal: 1,7 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	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabaza	Sopa casera de ave con pasta 	Arroz integral con tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Judías verdes con aceite y zanahoria 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patata asada 	Contramuslo de pollo a la plancha con calabacín a la plancha	Merluza empanada 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	Postre vegetal natural 	Fruta

Energía: 496 kcal . Lípidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 45,4 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 25,0 g . Sal: 1,7 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	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz integral con tomate	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Macarrones con tomate 	
Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Milanesa de pollo a la napolitana con ensalada de lechuga y maíz 	
Fruta	Fruta	Fruta	Postre vegetal natural 	

Energía: 498 kcal . Lípidos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 8,5 g . Proteínas: 20,6 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	MIÉRCOLES 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.