

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Arroz integral con tomate	Lentejas jardinera 	Sopa casera de cocido con pasta 
	Albóndigas caseras mixtas en salsa de tomate 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	Yogur 	Fruta
Energía: 389 kcal . Lípidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 9,9 g . Proteínas: 15,8 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 tres delicias 	Brócoli a la crema 	Caparrones colorados con sus sacramentos 	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 con loncha de queso y tomate 	Bacalao a la riojana con pimientos rojos asados 	Garbanzos estofados con chorizo y panceta 	Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria y olivas 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 664 kcal . Lípidos: 34,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 56,8 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,7 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 	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras 	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	Yogur 	Fruta
Energía: 467 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 46,8 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 21,5 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 	Espaguetis napolitana 	
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) 	Milanesa de pollo a la napolitana con ensalada de lechuga y maíz 	
Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado 	
Energía: 559 kcal . Lípidos: 28,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 49,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 21,6 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 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.				