










LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Brócoli con refrito	Macarrones integrales con tomate frito	Crema de calabaza	Arroz integral con tomate	Lentejas con chorizo
				
Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata asada	Colas de bacalao a la plancha con ensalada de tomate y maíz	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Garbanzos, pollo y verdura del cocido	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz
				
Vasito de helado	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				

Energía: 536 kcal. Lípidos: 20,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 59,2 g. Azúcares: 16,9 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 1,6 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Judías verdes a la riojana	Ensalada de pasta	Arroz a la milanesa	Alubias blancas con verduras	Crema de calabacín con costrones
				
Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas	Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y zanahoria	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con ensalada de tomate y maíz	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate	Jamón fresco asado con pisto
				
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				

Energía: 484 kcal. Lípidos: 17,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 55,5 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 2,1 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz integral con verduras variadas	Crema de zanahoria	Lentejas con chorizo	Brócoli a la crema	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano
				
Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Estofado de ternera en salsa demiglace con menestra de verduras	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate	Garbanzos, pollo y verdura del cocido	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado
				

Energía: 643 kcal. Lípidos: 29,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 64,5 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 24,8 g. Sal: 2,2 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26

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.

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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.