






























LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
FESTIVO 	arroz tres delicias 	Sopa de verduras 	Crema de calabaza 	Macarrones integrales con salsa de tomate 
	Merluza empanada Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata casera con pisto 	Tosta de hummus Ensalada de tomate, queso fresco y orégano 
	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 

Energía: 563 kcal. Lípidos: 23,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 57,2g. Azúcares: 13,0 g. Proteínas: 27,3 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz con pollo y verduritas 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de pescado 	Macarrones integrales con tomate frito con atún 	Crema de calabacín 
Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Escalope de lomo de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al Horno Tumbet de verduras 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) 
Fruta 	Fruta 	Vasito de helado 	Fruta 	Fruta 

Energía: 696 kcal. Lípidos: 31,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 72,6 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 26,0 g. Sal: 2,5 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Judías verdes con aceite y zanahoria 	arroz tres delicias 	Garbanzos con verduras 	Crema de calabacín 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 
Hamburguesa mixta a la plancha con patata asada 	Bacalao a la plancha con lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria 
Yogur 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 

Energía: 446 kcal. Lípidos: 16,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 52,4 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 18,6 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas con verduras 	Arroz integral con tomate 	Crema de guisantes 	Fideuá de verduras 	Ensalada Griega 
Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 	Estofado de ternera en salsa demiglace con menestra de verduras asadas 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Vasito de helado 	Fruta 

Energía: 562 kcal. Lípidos: 20,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 63,2 g. Azúcares: 18,0 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 1,9 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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.