

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
			Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 
			Tortilla de patata con lechuga  	Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria   
			FRUTA ECOLOGICA	Yogur natural 
Energía: 241 kcal . Lípidos: 11,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,1 g . Hidratos de carbono: 19,2 g . Azúcares: 3,8 g . Proteínas: 13,0 g . Sal: 1,1 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Judías verdes al estilo casero  	Macarrones integrales con tomate  	Alubias pintas al estilo casero  	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 	Panache de verduras  
Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz  	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga     	Muslo de pollo asado en su jugo con champiñón y cebolla 	Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz     	Garbanzos ECOLOGICOS al estilo casero 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 369 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 40,0 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 17,2 g . Sal: 1,3 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz tres delicias   	Acelgas al estilo casero 	Lentejas a la jardinera  	Macarrones integrales con tomate  	Crema casera de calabacín
Estofado de ternera con champiñón 	Limanda empanada con lechuga y maíz     	Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja    	Merluza en salsa alicantina con ensalada de lechuga     	Garbanzos, pollo y verdura del cocido   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 
Energía: 516 kcal . Lípidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 49,6 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 22,0 g . Sal: 2,0 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Brócoli salteado con patata 	Garbanzos a la castellana  		
Palometa al orio con tomate al horno   	Alubias pintas con verduras 	Tortilla de patata con lechuga y maíz  		
FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta		
Energía: 225 kcal . Lípidos: 7,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g . Hidratos de carbono: 26,6 g . Azúcares: 5,5 g . Proteínas: 10,0 g . Sal: 0,7 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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.