

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata y zanahoria 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema casera de verduras 	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Arroz integral con tomate
Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Garbanzos al estilo casero 	Tortilla francesa con lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 385 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 36,0 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 16,0 g . Sal: 1,6 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Judías verdes al estilo casero 	Arroz a la jardinera 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)
		Contramuslo de pollo a la plancha	Fogonero a la plancha Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla de patata casera con lechuga y zanahoria
		Fruta	Fruta	Yogur natural
Energía: 241 kcal . Lípidos: 11,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 20,2 g . Azúcares: 6,9 g . Proteínas: 13,4 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la portuguesa 	Patatas guisadas con verduras 	Judías verdes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate
Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Cabecero de lomo al horno con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Alubias pintas al estilo casero con verduras salteadas 	Filete de limanda al horno con ensalada guarnición
Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 366 kcal . Lípidos: 13,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 40,8 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 16,3 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz con tomate				
Brocheta de pollo con ensalada 				
Vasito de helado 				
Energía: 118 kcal . Lípidos: 4,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 14,7 g . Azúcares: 5,6 g . Proteínas: 5,0 g . Sal: 0,3 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 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 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.				

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata y zanahoria 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema casera de verduras 	Sopa casera de pollo con pasta 	Arroz integral con tomate
Filete de cabezada empanado con lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con champiñón 	Garbanzos al estilo casero 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 498 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 40,6 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 18,1 g . Sal: 1,9 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Judías verdes al estilo casero 	Arroz a la jardinera 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
		Lentejas jardinera 	Fogonero en salsa de tomate Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla de patata casera con lechuga y zanahoria 
		Fruta	Fruta	Yogur natural 
Energía: 246 kcal . Lípidos: 9,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 25,8 g . Azúcares: 7,4 g . Proteínas: 11,5 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la portuguesa 	Lentejas maravilla 	Judías verdes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Macarrones integrales con tomate 
Ventresca de merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Cabecero de lomo al horno con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Alubias pintas al estilo casero con verduras salteadas 	Filete de limanda empanada con ensalada guarnición 
Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 438 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 44,5 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 15,9 g . Sal: 2,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz con tomate				
Brocheta de pollo con ensalada 				
Vasito de helado 				
Energía: 118 kcal . Lípidos: 4,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 14,7 g . Azúcares: 5,6 g . Proteínas: 5,0 g . Sal: 0,3 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 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 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.				

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata y zanahoria 	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema casera de verduras 	Sopa casera de pollo con pasta 	Arroz integral con tomate
Filete de cabezada empanado con lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con champiñón 	Garbanzos al estilo casero 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 498 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 40,6 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 18,1 g . Sal: 1,9 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.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Judías verdes al estilo casero 	Arroz a la jardinera 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
		Lentejas jardinera 	Fogonero en salsa de tomate Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla de patata casera con lechuga y zanahoria 
		Fruta	Fruta	Yogur natural 
<small>Energía: 246 kcal . Lípidos: 9,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 25,8 g . Azúcares: 7,4 g . Proteínas: 11,5 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.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la portuguesa 	Lentejas maravilla 	Judías verdes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Macarrones integrales con tomate 
Ventresca de merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Cabecero de lomo al horno con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Alubias pintas al estilo casero con verduras salteadas 	Filete de limanda empanada con ensalada guarnición 
Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 438 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 44,5 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 15,9 g . Sal: 2,1 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.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz con tomate				
Brocheta de pollo con ensalada 				
Vasito de helado 				
<small>Energía: 118 kcal . Lípidos: 4,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 14,7 g . Azúcares: 5,6 g . Proteínas: 5,0 g . Sal: 0,3 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.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata y zanahoria 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema casera de verduras 	Sopa casera de pollo con pasta 	Arroz integral con tomate
Filete de cabezada empanado con lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con champiñón 	Garbanzos al estilo casero 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 498 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 40,6 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 18,1 g . Sal: 1,9 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Judías verdes al estilo casero 	Arroz a la jardinera 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
		Lentejas jardinera 	Fogonero en salsa de tomate Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla de patata casera con lechuga y zanahoria 
		Fruta	Fruta	Yogur natural 
Energía: 246 kcal . Lípidos: 9,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 25,8 g . Azúcares: 7,4 g . Proteínas: 11,5 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la portuguesa 	Lentejas maravilla 	Judías verdes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Macarrones integrales con tomate 
Ventresca de merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Cabecero de lomo al horno con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Alubias pintas al estilo casero con verduras salteadas 	Filete de limanda empanada con ensalada guarnición 
Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 438 kcal . Lípidos: 20,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 44,5 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 15,9 g . Sal: 2,1 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz con tomate				
Brocheta de pollo con ensalada 				
Vasito de helado 				
Energía: 118 kcal . Lípidos: 4,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 14,7 g . Azúcares: 5,6 g . Proteínas: 5,0 g . Sal: 0,3 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 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 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.				

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata y zanahoria 	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo con pasta 	Arroz integral con tomate
Filete de cabezada empanado con lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha con lechuga 	Jamonicos de pollo en salsa jardinera con champiñón 	Garbanzos al estilo casero 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Postre vegetal natural 	Fruta	Fruta
Energía: 469 kcal . Lípidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 33,1 g . Azúcares: 10,4 g . Proteínas: 17,6 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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Judías verdes al estilo casero 	Arroz a la jardinera 	Crema de verduras (judia verde, calabacin, puerro) 
		Lentejas jardinera 	Fogonero en salsa de tomate Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla de patata casera con lechuga y zanahoria 
		Fruta	Fruta	Postre vegetal natural 
Energía: 231 kcal . Lípidos: 9,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,4 g . Hidratos de carbono: 24,4 g . Azúcares: 6,0 g . Proteínas: 10,5 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 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la portuguesa 	Lentejas maravilla 	Judías verdes al estilo casero 	Crema de calabacín (*)	Macarrones integrales con tomate 
Ventresca de merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Cabecero de lomo al horno con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Alubias pintas al estilo casero con verduras salteadas 	Filete de limanda empanada con ensalada guarnición 
Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Postre vegetal natural 
Energía: 408 kcal . Lípidos: 20,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 37,3 g . Azúcares: 8,8 g . Proteínas: 14,8 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz con tomate				
Brocheta de pollo con ensalada 				
Postre vegetal natural 				
Energía: 75 kcal . Lípidos: 2,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 0,5 g . Hidratos de carbono: 8,4 g . Azúcares: 0,2 g . Proteínas: 4,4 g . Sal: 0,2 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 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata y zanahoria 	ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS AL ESTILO CASERO 	Crema casera de verduras 	Sopa casera de pollo con pasta 	Arroz integral con tomate
Filete de cabezada empanado con lechuga y zanahoria 	Chuleta de pavo a la plancha con lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con champiñón 	Garbanzos al estilo casero 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 517 kcal . Lípidos: 26,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 44,7 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 20,4 g . Sal: 2,1 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		Judías verdes al estilo casero 	Arroz a la jardinera 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 
		Lentejas jardinera 	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla de patata casera con lechuga y zanahoria 
		Fruta	Fruta	Yogur natural 
Energía: 290 kcal . Lípidos: 13,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 28,0 g . Azúcares: 7,5 g . Proteínas: 10,4 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la portuguesa 	Lentejas maravilla 	Judías verdes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Macarrones integrales con tomate 
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Cabecero de lomo al horno con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Alubias pintas al estilo casero con verduras salteadas 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada guarnición 
Fruta	FRUTA ECOLOGICA	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 441 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 23,6 g . Sal: 2,3 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz con tomate				
Brocheta de pollo con ensalada 				
Vasito de helado 				
Energía: 118 kcal . Lípidos: 4,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 14,7 g . Azúcares: 5,6 g . Proteínas: 5,0 g . Sal: 0,3 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 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 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.