

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con tomate 	Judías blancas al estilo casero 
			Revuelto de champiñones Ensalada de lechuga y cebolla 	Merluza al Horno con lechuga 
			Fruta 	Yogur natural 
Energía: 423 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 37,0 g . Azúcares: 10,4 g . Proteínas: 24,3 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Verduras asadas	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Crema de acelga y patata con costrones 	Pasta de caracol con tomate 	Lentejas maravilla 
Filete de cabezada a la plancha con lechuga 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Huevo revuelto con champiñón con lechuga 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 
Fruta 	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 393 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 38,7 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 18,4 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Menestra de verduras 	Sopa de verduras y fideos 	Lentejas maravilla 	Crema de calabaza y puerros
	Tortilla francesa con ensalada de lechuga 	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada 	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria 	Alubias pintas con arroz 
	Fruta	Yogur Natural 	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA
Energía: 324 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 27,9 g . Azúcares: 8,4 g . Proteínas: 12,6 g . Sal: 1,0 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Fideuá de verduras 	Arroz integral con tomate
Atún con tomate concasse con ensalada de lechuga 	Huevos cocidos con fritada 	Garbanzos con verduras con lechuga 	Chuleta de pavo a la plancha con zanahoria baby	Merluza a la inglesa con ensalada 
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA 	Yogur natural 	Fruta
Energía: 514 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 40,4 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 23,6 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero 	Pasta de caracol con tomate 	Guisantes salteados a la gallega 	Verduras asadas
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas 	Filete de limanda al horno con lechuga 	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria 	Pescado al horno con lechuga y maíz 	Alubias pintas al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA 	Yogur natural 
Energía: 298 kcal . Lípidos: 14,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 24,4 g . Azúcares: 9,7 g . Proteínas: 15,8 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.				
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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Judías blancas al estilo casero
			Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla	Merluza al Horno con lechuga
			Fruta	Yogur natural
Energía: 414 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 37,9 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 26,2 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Menestra de verduras con patatas dado	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Crema de acelga y patata	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Calabacín a la plancha
Filete de cabezada a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con rodaja de tomate	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Merluza al horno con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
Energía: 375 kcal . Lípidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 35,9 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 16,9 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Menestra de verduras	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Patatas a lo pobre	Crema de calabaza y puerros
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada	Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Alubias pintas con arroz
	Fruta	Yogur Natural	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA
Energía: 282 kcal . Lípidos: 15,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 20,7 g . Azúcares: 7,7 g . Proteínas: 12,2 g . Sal: 0,9 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con patata y zanahoria	Berenjena a la plancha	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Fideua (sin gluten ni huevo) de pollo y verduras	Arroz integral con tomate
Atún con tomate concasse con ensalada de lechuga	Huevos cocidos con fritada	Garbanzos con verduras con lechuga	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby	Merluza al horno con ensalada
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural	Fruta
Energía: 412 kcal . Lípidos: 16,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 40,6 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 22,5 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Guisantes salteados a la gallega	Menestra de verduras
Filete de magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas	Limanda al horno con lechuga	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz	Alubias pintas al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural
Energía: 287 kcal . Lípidos: 12,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 27,5 g . Azúcares: 9,0 g . Proteínas: 14,4 g . Sal: 1,4 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.				
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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con tomate 	Judías blancas al estilo casero 
			Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla 	Merluza al Horno con lechuga 
			Fruta	Yogur natural 
Energía: 452 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 36,8 g . Azúcares: 10,2 g . Proteínas: 29,2 g . Sal: 2,2 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Menestra de verduras con patatas dado 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Crema de acelga y patata 	Pasta de caracol con tomate 	Lentejas maravilla 
Filete de cabezada a la plancha con lechuga 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 417 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 40,1 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 19,4 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Menestra de verduras 	Sopa de pollo con fideos 	Lentejas maravilla 	Crema de calabaza y puerros
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Filete ruso casero de cerdo en salsa hortelana Ensalada 	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria 	Alubias pintas con arroz 
	Fruta	Yogur Natural 	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA
Energía: 378 kcal . Lípidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 28,1 g . Azúcares: 7,8 g . Proteínas: 12,7 g . Sal: 1,2 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Fideuá de pollo y verduras 	Arroz integral con tomate
Atún con tomate concasse con ensalada de lechuga 	Huevos cocidos con fritada 	Garbanzos con verduras con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby 	Merluza a la inglesa con ensalada 
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 	Fruta
Energía: 527 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 40,6 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 24,4 g . Sal: 2,6 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero 	Pasta de caracol con tomate 	Guisantes salteados a la gallega 	Menestra de verduras 
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas 	Limanda empanada con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz 	Alubias pintas al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 
Energía: 381 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 28,7 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,2 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.				
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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con tomate 	Judías blancas al estilo casero 
			Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla 	Merluza al Horno con lechuga 
			Fruta 	Yogur natural 
Energía: 452 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 36,8 g . Azúcares: 10,2 g . Proteínas: 29,2 g . Sal: 2,2 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Menestra de verduras con patatas dado 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Crema de acelga y patata 	Pasta de caracol con tomate 	Lentejas maravilla 
Filete de cabezada a la plancha con lechuga 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 417 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 40,1 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 19,4 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Menestra de verduras 	Sopa de pollo con fideos 	Lentejas maravilla 	Crema de calabaza y puerros
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Filete ruso casero de cerdo en salsa hortelana Ensalada 	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria 	Alubias pintas con arroz 
	Fruta	Yogur Natural 	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA
Energía: 378 kcal . Lípidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 28,1 g . Azúcares: 7,8 g . Proteínas: 12,7 g . Sal: 1,2 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Fideuá de pollo y verduras 	Arroz integral con tomate
Atún con tomate concasse con ensalada de lechuga 	Huevos cocidos con fritada 	Garbanzos con verduras con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby 	Merluza a la inglesa con ensalada 
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 	Fruta
Energía: 527 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 40,6 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 24,4 g . Sal: 2,6 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero 	Pasta de caracol con tomate 	Guisantes salteados a la gallega 	Menestra de verduras 
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas 	Limanda empanada con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz 	Alubias pintas al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 
Energía: 381 kcal . Lípidos: 21,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 28,7 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 15,2 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.				
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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con tomate 	Judías blancas al estilo casero 
			Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla 	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga 
			Fruta	Yogur natural 
Energía: 519 kcal . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 42,0 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 32,6 g . Sal: 2,5 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Menestra de verduras con patatas dado 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Crema de acelga y patata con costrones 	Pasta de caracol con tomate 	Lentejas maravilla 
Filete de cabezada a la plancha con lechuga 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Cinta de lomo de cerdo al horno con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 478 kcal . Lípidos: 22,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 44,6 g . Azúcares: 13,4 g . Proteínas: 19,9 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Menestra de verduras 	Sopa de pollo con fideos 	Lentejas maravilla 	Crema de calabaza y puerros
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Filete ruso casero de cerdo en salsa hortelana 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Alubias pintas con arroz 
	Fruta	Yogur Natural 	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA
Energía: 419 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 31,3 g . Azúcares: 7,8 g . Proteínas: 16,9 g . Sal: 1,4 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Fideuá de pollo y verduras 	Arroz integral con tomate
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga 	Huevos cocidos con fritada 	Garbanzos con verduras con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana con zanahoria baby 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 	Fruta
Energía: 425 kcal . Lípidos: 15,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 42,6 g . Azúcares: 10,3 g . Proteínas: 25,4 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz blanco con aceite de oliva	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero 	Pasta de caracol con tomate 	Guisantes salteados a la gallega 	Menestra de verduras 
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz 	Alubias pintas al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 
Energía: 381 kcal . Lípidos: 16,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 37,0 g . Azúcares: 9,6 g . Proteínas: 17,7 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.				
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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con tomate 	Judías blancas al estilo casero 
			Revuelto de champiñones Ensalada de lechuga y cebolla 	Merluza al Horno con lechuga 
			Fruta	Yogur natural 
Energía: 456 kcal . Lípidos: 18,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 42,7 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 25,4 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Menestra de verduras con patatas dado 	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Crema de acelga y patata con costrones 	Pasta de caracol con tomate 	Lentejas maravilla 
Bacalao al horno con lechuga 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS AL ESTILO CASERO 	Huevo revuelto con calabacín con lechuga 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 420 kcal . Lípidos: 15,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 44,8 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 20,4 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Verduras asadas	Sopa de verduras y fideos 	Lentejas maravilla 	Crema de calabaza y puerros
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Pescado al horno Ensalada 	Ventresca de merluza con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria 	Alubias pintas con arroz 
	Fruta	Yogur Natural 	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA
Energía: 311 kcal . Lípidos: 12,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,0 g . Hidratos de carbono: 33,6 g . Azúcares: 8,5 g . Proteínas: 12,6 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero (*) 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Fideuá de verduras 	Arroz integral con tomate
Atún con tomate concasse con ensalada de lechuga 	Huevos cocidos con fritada 	Garbanzos con verduras con lechuga 	Huevo revuelto con zanahoria baby 	Merluza a la inglesa con ensalada 
Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 	Fruta
Energía: 538 kcal . Lípidos: 28,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 45,0 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 21,2 g . Sal: 2,2 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón 	Garbanzos ECOLÓGICOS al estilo casero 	Pasta de caracol con tomate 	Guisantes salteados a la gallega 	Verduras asadas
Huevo revuelto con calabacín con verduras salteadas 	Limanda empanada con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria 	Pescado al horno con lechuga y maíz 	Alubias pintas al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Fruta	Fruta	Fruta	FRUTA ECOLÓGICA	Yogur natural 
Energía: 365 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 31,9 g . Azúcares: 9,9 g . Proteínas: 14,7 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.				
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.