

LUNES 30	MARTES 31	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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero 	Brócoli con refrito	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz 	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados 	Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 468 kcal . Lípidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 49,8 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 21,1 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 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias pintas estofadas 	Arroz a la milanesa 	Crema de calabaza
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Tosta de hummus Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco 	Merluza en salsa verde con guisantes 	Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pollo en salsa de tomate con patatas dado 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 452 kcal . Lípidos: 15,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 52,6 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 22,5 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 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con verduras 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de menestra 	Coliflor al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con arroz integral 
Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Merluza a la vasca con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Jamonicitos de pollo al limón con patata cocida 	Tortilla francesa con ensalada de tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 528 kcal . Lípidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 56,9 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 21,4 g . Sal: 2,4 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz blanco con tomate	Macarrones integrales con verduras 	Sopa casera de verduras 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	
Huevos al plato con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) 	Estofado de pavo en salsa hortalana con patatas dado 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 534 kcal . Lípidos: 17,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 63,3 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 26,0 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.				
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.