

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 de verduras y fideos 
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	Postre vegetal natural 
Energía: 494 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 20,9 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 al estilo casero (*) 	Arroz blanco con tomate	Crema de calabaza
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Tosta de hummus con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde con guisantes 	Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo con patatas dado 
Fruta	Postre vegetal natural 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 386 kcal . Lípidos: 10,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 16,6 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 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 al estilo casero (*) con arroz integral 
Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v 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	Postre vegetal natural 	Fruta
Energía: 470 kcal . Lípidos: 18,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 48,8 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 23,0 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 cocidos 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 hortelana con patatas dado 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 517 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 62,6 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 24,7 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 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Energía: . Lipidos: . 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 de verduras y fideos 
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	Postre vegetal natural 
Energía: 494 kcal . Lipidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 53,2 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 20,9 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 al estilo casero (*) 	Arroz blanco con tomate	Crema de calabaza
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Tosta de hummus con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde con guisantes 	Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino 	Hamburguesa de pavo con patatas dado 
Fruta	Postre vegetal natural 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 386 kcal . Lipidos: 10,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,8 g . Hidratos de carbono: 51,2 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 16,6 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 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 al estilo casero (*) con arroz integral 
Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v 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	Postre vegetal natural 	Fruta
Energía: 470 kcal . Lipidos: 18,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 48,8 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 23,0 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 cocidos 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 hortelana con patatas dado 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 517 kcal . Lipidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 62,6 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 24,7 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 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 hortelana 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.

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 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>				
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 
<small>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.</small>				
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
<small>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.</small>				
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
<small>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.</small>				
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 hortelana con patatas dado 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>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.</small>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

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	Patatas guisadas con verduras	Brócoli con refrito	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)
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 al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Energía: 359 kcal . Lípidos: 16,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 32,5 g . Azúcares: 12,0 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 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias pintas estofadas	Arroz a la milanesa	Crema de calabaza
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Patatas guisadas con verduras con guisantes	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v pepino	Hamburguesa de pavo con patatas dado
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 388 kcal . Lípidos: 17,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 38,5 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 14,6 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 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con verduras	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Crema de menestra	Coliflor al estilo casero	Alubias blancas estofadas con arroz integral
Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Merluza al horno 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: 376 kcal . Lípidos: 16,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 32,6 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 21,4 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.				
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz blanco con tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Sopa casera de verduras	Acelgas al estilo casero	
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)	Chuleta de pavo a la plancha	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Energía: 391 kcal . Lípidos: 13,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 44,0 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 20,0 g . Sal: 0,8 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.				

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 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>				
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 tubitos (sin gluten ni huevo) 
Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de tomate y maíz	Filete de magro de cerdo a la plancha con guisantes salteados 	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 416 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 21,3 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 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero 	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias pintas estofadas 	Arroz blanco con tomate	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco 	Patatas guisadas con verduras con guisantes 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v pepino 	Hamburguesa de pavo con patatas dado 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 406 kcal . Lípidos: 20,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 36,4 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 15,6 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.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz con verduras 	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)	Crema de menestra 	Coliflor al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con arroz integral 
Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con ensalada de lechuga. tomate v maíz 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Merluza al horno con ensalada de tomate, maíz y cebolla 	Jamoncitos de pollo al limón con patata cocida 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<small>Energía: 408 kcal . Lípidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 32,7 g . Azúcares: 12,5 g . Proteínas: 22,4 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.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz blanco con tomate	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Sopa casera de verduras 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) 	Chuleta de pavo a la plancha	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 417 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hidratos de carbono: 46,1 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 23,7 g . Sal: 0,6 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.</small>				
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 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Energía: . Lipidos: . 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: 441 kcal . Lipidos: 18,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 45,2 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 20,3 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.					
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: 426 kcal . Lipidos: 14,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 48,0 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 21,7 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 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: 501 kcal . Lipidos: 21,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 52,3 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 20,6 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 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 hortelana con patatas dado 		
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
Energía: 501 kcal . Lipidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 57,6 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 25,0 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.					
En todos los menús se incluye agua y pan.					