








| LUNES 3  | MARTES 4  | MIÉRCOLES 5  | JUEVES 6   | VIERNES 7   |
|--|---|--|--|---|
| Judías verdes a la riojana<br>                 | Puré de zanahoria   | Cocido completo<br> | Arroz blanco con tomate  | Lentejas a la jardinera<br>            |
| Roti de pavo en salsa española con patatas<br> | Albóndigas a la casera con champiñón<br> |  | Huevos fritos con patatas<br> | Merluza en salsa verde con lechuga<br> |
| Fruta  | Yogur<br>                                | Zumo   | Yogur de sabores<br>          | Fruta   |

Energía: 473 kcal . Lípidos: 21,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 22,1 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 10  | MARTES 11  | MIÉRCOLES 12  | JUEVES 13   | VIERNES 14  |
|---|--|---|---|---|
| Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla<br>        | Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)<br> | Menestra de verduras<br>                         | Lentejas a la castellana<br>                                  | Sopa casera de ave con estrellitas<br> |
| Filete de lomo de cerdo a la plancha con puré de patata<br> | Bacaladilla a la andaluza con ensalada<br>          | Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada<br> | Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y tomate<br> | Tortilla de patata con ensalada<br>    |
| Fruta   | Fruta  | Yogur de sabores<br>                             | Fruta   | Yogur<br>                              |

Energía: 584 kcal . Lípidos: 33,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 43,1 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 23,3 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 17   | MARTES 18   | MIÉRCOLES 19   | JUEVES 20  | VIERNES 21  |
|--|---|--|--|---|
| Garbanzos con huevo duro<br>           | Puré de calabacín<br>                                  | Arroz tres delicias<br>                 | Judías verdes al estilo casero<br>        | Lentejas estofadas<br>   |
| Halibut en salsa verde con lechuga<br> | Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas fritas<br> | Limanda en salsa verde con ensalada<br> | Filete ruso casero en salsa española<br> | Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga y tomate<br> |
| Fruta  | Fruta   | Yogur<br>                               | Fruta  | Yogur de sabores<br>   |

Energía: 593 kcal . Lípidos: 29,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 51,9 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 26,3 g . Sal: 3,3 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 24  | MARTES 25   | MIÉRCOLES 26   | JUEVES 27  | VIERNES 28   |
|---|---|--|--|--|
| Menestra de verduras<br>                            | Alubias blancas con verduras<br>                 | Macarrones gratinados<br>                           | Puré de zanahoria  | Lentejas a la jardinera<br>   |
| Lomo adobado de cerdo a la plancha con ensalada<br> | Merluza a la andaluza con ensalada de tomate<br> | Tortilla francesa con York y queso con ensalada<br> | Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga<br> | Pizza casera con ensalada<br> |
| Fruta   | Yogur<br>  | Fruta  | Fruta  | Yogur<br>                     |

Energía: 545 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 53,8 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 26,1 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 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---------|----------|-------------|----------|-----------|
|         |          |             |          |           |
|         |          |             |          |           |
|         |          |             |          |           |

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.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.