

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones gratinados 	Garbanzos a la castellana 	Menestra de verduras 	Crema de calabacín 	Alubias pintas al estilo casero 
Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Limanda empanada con lechuga 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas 	Merluza en salsa alicantina 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta 
Energía: 640 kcal · Lípidos: 37,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g · Hidratos de carbono: 44,8 g · Azúcares: 14,0 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.				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Judías verdes con patata y zanahoria 	Alubias blancas con verduras 		Arroz con tomate 	Sopa casera de pollo con maravilla 
Filete de cabezada a la inglesa con lechuga 	Bacalao a la riojana 		Gallineta al horno con verduras salteadas 	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas fritas 
Yogur de sabores 	Fruta 		Fruta 	Yogur de sabores 
Energía: 421 kcal · Lípidos: 25,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g · Hidratos de carbono: 27,9 g · Azúcares: 11,8 g · Proteínas: 17,3 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Menestra de verduras 	Patatas a la riojana 	Macarrones gratinados 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Garbanzos al estilo casero 
Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón salteado 	Rottis de pavo en salsa demiglace 	Pechuga de pollo empanada con patatas 	Merluza rebozada con lechuga 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
Energía: 603 kcal · Lípidos: 110,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 36,5 g · Hidratos de carbono: 7,2 g · Azúcares: 43,3 g · Proteínas: 15,4 g · Sal: 32,1 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 	Arroz tres delicias 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Alubias blancas estofadas 
Filete de cabezada a la riojana con pimientos 	Limanda empanada con lechuga 	San Jacobo casero con rodaja de tomate natural 	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dado 	Bacalao en salsa verde con guisantes 
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
Energía: 586 kcal · Lípidos: 32,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g · Hidratos de carbono: 40,8 g · Azúcares: 16,3 g · Proteínas: 27,8 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
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 menus se incluye Agua y pan. 				