

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Acelgas al estilo casero	Macarrones (sin gluten ni huevo) con atún	Arroz caldoso de pescado	Sopa casera de verduras con tubitos (sin gluten ni huevo)	Hervido valenciano
Contramuslo de pollo asado en su jugo con brócoli salteado	Tortilla de patata con queso	Entremeses fríos	Merluza al horno con champiñón salteado	Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con pisto
Fruta	Fruta	Yogur desnatado natural	Fruta	Fruta
Energía: 511 kcal. Lípidos: 29,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 37,0 g. Azúcares: 13,5 g. Proteínas: 21,3 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. Energía: 662 kcal. Lípidos: 38,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 46,7 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 29,2 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. Energía: 931 kcal. Lípidos: 37,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 59,8 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 39,7 g. Sal: 3,6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Crema de zanahoria, cebolla y patata	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Garbanzos al estilo casero	Alubias blancas con arroz	Arroz con tomate y huevo
Contramuslo de pollo al horno al limón	Abadejo en salsa de tomate con patata asada	Pavo salteado con ajo y perejil	Tortilla francesa con guisantes salteados	Merluza con salsa de tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur desnatado natural	Fruta
Energía: 616 kcal. Lípidos: 29,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 54,6 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 28,3 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. Energía: 764 kcal. Lípidos: 36,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 64,7 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 38,2 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. Energía: 1.038 kcal. Lípidos: 53,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g. Hidratos de carbono: 82,9 g. Azúcares: 23,7 g. Proteínas: 49,9 g. Sal: 3,7 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Coliflor ajoarriero	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)	Arroz caldoso de pescado
Tiras de pollo fritas con maizena	Contramuslo de pollo asado en su jugo con calabacín a la plancha	Salmón encebollado con guisantes salteados	Garbanzos, carne y verdura del cocido	Revuelto de champiñones con loncha de queso
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 551 kcal. Lípidos: 29,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g. Hidratos de carbono: 43,7 g. Azúcares: 17,0 g. Proteínas: 24,3 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. Energía: 696 kcal. Lípidos: 37,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 52,3 g. Azúcares: 21,1 g. Proteínas: 33,4 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. Energía: 956 kcal. Lípidos: 54,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 66,9 g. Azúcares: 24,9 g. Proteínas: 43,1 g. Sal: 3,4 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Crema de calabacín	Arroz caldoso	Hervido de la región	Espaguetis (sin gluten ni huevo) con verduras	Verduras salteadas
Magro con tomate	Fogonero a la plancha con brócoli salteado	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Tortilla francesa con verduras salteadas	Tiras de merluza fritas con maizena con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur desnatado natural
Energía: 539 kcal. Lípidos: 29,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g. Hidratos de carbono: 41,3 g. Azúcares: 14,7 g. Proteínas: 24,8 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. Energía: 704 kcal. Lípidos: 39,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g. Hidratos de carbono: 49,3 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 34,6 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. Energía: 976 kcal. Lípidos: 57,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g. Hidratos de carbono: 63,5 g. Azúcares: 23,0 g. Proteínas: 45,7 g. Sal: 3,4 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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. 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. 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.				