

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
		Lentejas con verduras	Arroz al horno	Alubias blancas con chorizo
		Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas	Entremeses fríos con rodaja de tomate natural	Tortilla francesa con champiñón salteado
		Yogur de sabores	Fruta	Fruta
Energía: 704 kcal. Lípidos: 38,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,0 g. Hidratos de carbono: 49,3 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 34,8 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. Energía: 867 kcal. Lípidos: 47,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,2 g. Hidratos de carbono: 58,9 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 44,4 g. Sal: 4,3 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: 1.135 kcal. Lípidos: 64,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,2 g. Hidratos de carbono: 76,4 g. Azúcares: 25,4 g. Proteínas: 54,6 g. Sal: 5,4 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	FESTIVO	NO LECTIVO
Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero	Pasta de caracol gratinada		
Abadejo a la plancha con judías verdes al vapor	Jamoncito de pollo asado en su jugo	Varitas de merluza empanadas con guisantes salteados		
Fruta	Yogur de sabores	Fruta/Lacteo		
Energía: 526 kcal. Lípidos: 35,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g. Hidratos de carbono: 32,7 g. Azúcares: 7,8 g. Proteínas: 16,2 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. Energía: 566 kcal. Lípidos: 37,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g. Hidratos de carbono: 36,1 g. Azúcares: 8,9 g. Proteínas: 18,6 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. Energía: 690 kcal. Lípidos: 44,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. Hidratos de carbono: 44,4 g. Azúcares: 10,5 g. Proteínas: 23,7 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.				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Brócoli gratinado con queso	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo	Espaguetis a la carbonara	Empedrado de legumbres con arroz
Jamoncito de pollo al chilindrón con pisto	Tortilla de patata con pisto	Flamenquines con zanahoria salteada	Salmón al horno con verduras salteadas	Entremeses
Fruta	Fruta	Flan de vainilla	Fruta	Fruta
Energía: 813 kcal. Lípidos: 61,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,5 g. Hidratos de carbono: 42,0 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 20,1 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: 907 kcal. Lípidos: 66,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,5 g. Hidratos de carbono: 50,6 g. Azúcares: 23,9 g. Proteínas: 23,7 g. Sal: 3,0 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: 1.116 kcal. Lípidos: 81,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 15,4 g. Hidratos de carbono: 61,9 g. Azúcares: 28,1 g. Proteínas: 28,9 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Hervido valenciano	Lentejas al estilo casero con chorizo	Entremeses fríos	Garbanzos con espinaca y huevo duro	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)
Pizza casera de jamón York y queso	Lomo adobado con cebolla pochada	Paella valenciana	Merluza al horno con menestra de verduras asadas	Tortilla de calabacín
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 737 kcal. Lípidos: 38,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 62,0 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 31,0 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. Energía: 871 kcal. Lípidos: 46,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,5 g. Hidratos de carbono: 71,5 g. Azúcares: 22,6 g. Proteínas: 37,1 g. Sal: 4,1 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. Energía: 1.135 kcal. Lípidos: 64,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 14,8 g. Hidratos de carbono: 86,9 g. Azúcares: 26,2 g. Proteínas: 45,7 g. Sal: 4,9 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Coliflor gratinada	Macarrones con chorizo	Potaje de garbanzos con verduras	Arroz blanco con tomate	Crema de calabaza
Salmón al horno con verduras salteadas	Tortilla francesa con queso	Nuggets de pollo con judías verdes al vapor	Gallineta al horno con cebolla y zanahoria	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado
Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 805 kcal. Lípidos: 55,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,8 g. Hidratos de carbono: 50,0 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 23,4 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: 917 kcal. Lípidos: 60,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g. Hidratos de carbono: 58,5 g. Azúcares: 23,1 g. Proteínas: 30,0 g. Sal: 2,9 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: 1.140 kcal. Lípidos: 75,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 12,5 g. Hidratos de carbono: 72,1 g. Azúcares: 26,9 g. Proteínas: 37,2 g. Sal: 3,8 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.				