




































LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate 	Patatas guisadas con verduras 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras  	Sopa casera  
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas  	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz   	Salmón al horno con menestra de verduras asadas     	Jamonicitos de pollo al ajillo con patata cocida 	Filete de magro de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja   
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta















Energía: 384 kcal . Lípidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 34,4 g . Azúcares: 11,6 g . Proteínas: 15,8 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 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Patatas guisadas con verduras 	Arroz con pollo y verduritas 	Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras  	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada   	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz    	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas    	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja   
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta

Energía: 416 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 23,2 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.

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras  	Judías verdes con patata y zanahoria  	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa de pavo con loncha de queso y lechuga   	Cinta de lomo de cerdo al horno	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  	Merluza en salsa alicantina con pisto   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 

Energía: 352 kcal . Lípidos: 15,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 33,1 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 16,2 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Acelgas al estilo casero 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes  	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha    	Garbanzos, pollo y verdura del cocido  
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 338 kcal . Lípidos: 12,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 18,3 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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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.

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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Lentejas estofadas 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras 	Sopa casera 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamoncitos de pollo al ajillo con patata cocida 	Pastel de legumbre con patata Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 491 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 21,7 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.				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo y verduritas 	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas 	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 650 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 17,4 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.				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa de pavo con loncha de queso y lechuga 	Pastel de legumbre con patata 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 389 kcal . Lípidos: 12,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 17,4 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa de verduras y fideos 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 489 kcal . Lípidos: 16,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 57,0 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 23,3 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.				
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones blancos con aceite y champiñones 	Patatas guisadas con verduras 	Arroz blanco hervido (*)	Crema de verduras (*)	Sopa de verduras
Tortilla de patata con lechuga 	Cinta de lomo de cerdo al horno	Salmón al horno 	Jamonicitos de pollo al ajillo con patata cocida 	Filete de magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 424 kcal . Lípidos: 19,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 19,2 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 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Patatas guisadas con verduras 	Arroz hervido con aceite de oliva	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con lechuga 	Estofado de pavo en salsa demiglace con lechuga 	Merluza al horno 	Contramuslo de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 605 kcal . Lípidos: 29,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 32,0 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 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones blancos con aceite y champiñones 	Patatas guisadas con verduras 	Espinacas al estilo casero (*)	Arroz hervido con aceite de oliva con huevo cocido 
Hamburguesa de pavo con loncha de queso y lechuga 	Cinta de lomo de cerdo al horno	Pechuga de pollo empanada con lechuga 	Tortilla de calabacín con lechuga 	Merluza en salsa alicantina 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 385 kcal . Lípidos: 16,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 39,1 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 17,1 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.				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Acelgas al estilo casero 	Brócoli al estilo casero 	Crema de verduras (*)	Arroz blanco hervido (*)	Sopa casera de cocido con pasta 
Tortilla de patata con lechuga 	Filete de ternera a la plancha con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con lechuga 	Boquerones fritos a la andaluza con lechuga 	Cinta de lomo de cerdo al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 382 kcal . Lípidos: 16,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 37,7 g . Azúcares: 11,0 g . Proteínas: 17,9 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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
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.				

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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Lentejas estofadas 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras 	Sopa casera 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz 	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamoncitos de pollo al ajillo con patata cocida 	Pastel de legumbre con patata Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 474 kcal . Lípidos: 21,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 48,8 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 18,6 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.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo y verduritas 	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas 	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 624 kcal . Lípidos: 30,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 54,6 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 30,1 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.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga 	Pastel de legumbre con patata 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 387 kcal . Lípidos: 14,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 43,0 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 18,4 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.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 421 kcal . Lípidos: 13,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 47,7 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 21,7 g . Sal: 1,7 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.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Lentejas estofadas	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras	Sopa casera
Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate v olivas	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz	Salmón al horno con menestra de verduras asadas	Jamoncitos de pollo al ajillo con patata cocida	Filete de magro de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 424 kcal . Lípidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 21,5 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 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Arroz con pollo y verduritas	Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

Energía: 431 kcal . Lípidos: 18,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 36,7 g . Azúcares: 11,0 g . Proteínas: 25,8 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 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Alubias blancas con verduras	Judías verdes con patata y zanahoria	Arroz integral con tomate
Hamburguesa de pavo	Cinta de lomo de cerdo al horno	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria	Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Merluza en salsa alicantina con pisto
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 383 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 33,1 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 17,0 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.

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla	Brócoli al estilo casero	Crema de guisantes	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate v maíz	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Boquerón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Garbanzos, pollo y verdura del cocido
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 390 kcal . Lípidos: 15,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 35,3 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 21,7 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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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.

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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Lentejas al estilo casero 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras 	Sopa de verduras y fideos 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de tomate y maíz	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamoncitos de pollo al ajillo con patata cocida 	Filete de magro de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja 
Fruta	Fruta	Fruta	Postre vegetal natural 	Fruta





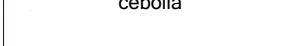



Energía: 529 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 55,2 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 22,2 g . Sal: 1,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo y verduritas 	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero 
Patatas guisadas con verduras con ensalada 	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja 
Fruta	Fruta	Postre vegetal natural 	Fruta	Fruta

Energía: 557 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 57,1 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 30,7 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.

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa de pavo	Cinta de lomo de cerdo al horno	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre vegetal natural 

Energía: 409 kcal . Lípidos: 15,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 44,7 g . Azúcares: 10,7 g . Proteínas: 18,3 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de verduras (*)	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa de verduras y fideos 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla 	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Postre vegetal natural 	Fruta

Energía: 464 kcal . Lípidos: 15,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,0 g . Hidratos de carbono: 54,2 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 21,5 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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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.

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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Patatas guisadas con verduras 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Crema de verduras 	Sopa casera 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz 	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamoncitos de pollo al ajillo con patata cocida 	Pastel de legumbre con patata Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 458 kcal . Lípidos: 19,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 16,5 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 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Patatas guisadas con verduras 	Arroz con pollo y verduritas 	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas 	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 625 kcal . Lípidos: 29,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 57,2 g . Azúcares: 14,1 g . Proteínas: 19,7 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 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga 	Pastel de legumbre con patata 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 427 kcal . Lípidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 49,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 19,7 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Acelgas al estilo casero 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla	Sopa casera de cocido con pasta 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 420 kcal . Lípidos: 13,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 20,6 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.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				





LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Lentejas estofadas 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Crema de verduras 	Sopa casera 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz 	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamonicos de pollo al ajillo con patata cocida 	Pastel de legumbre con patata Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
<small>Energía: 500 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 19,5 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.</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo y verduritas 	Fideuá de verduras 	Crema de calabacín 	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas 	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 613 kcal . Lípidos: 30,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 56,1 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 25,6 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.</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga 	Pastel de legumbre con patata 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Cinta de lomo de cerdo plancha con pisto 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 
<small>Energía: 446 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 11,8 g . Proteínas: 18,8 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.</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Sopa casera de cocido con pasta 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada 	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla 	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
<small>Energía: 447 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 22,5 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.</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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>				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y atun 	Lentejas estofadas 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Crema de verduras 	Sopa casera 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Lomo adobado al horno con ensalada de tomate y maíz 	Salmón al horno con menestra de verduras asadas 	Jamoncitos de pollo al ajillo con patata cocida 	Pastel de legumbre con patata Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta








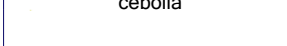



Energía: 500 kcal . Lípidos: 21,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 19,5 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo y verduritas 	Cazuela de fideos 	Crema de calabacín 	Brócoli al estilo casero 
Tortilla de queso con ensalada 	Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa demiglace con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con judías verdes salteadas 	Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta

Energía: 650 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 19,7 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza 	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano 	Alubias blancas con verduras 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz integral con tomate con huevo cocido 
Hamburguesa mixta a la plancha con loncha de queso y lechuga 	Pastel de legumbre con patata 	Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Merluza en salsa alicantina con pisto 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 

Energía: 427 kcal . Lípidos: 14,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 49,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 19,7 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Brócoli al estilo casero 	Crema de guisantes 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Sopa casera de cocido con pasta 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Redondo de ternera en salsa de tomate con patata asada 	Jamoncito de pollo asado al horno con ensalada de tomate y cebolla 	Boquerones fritos a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 	Garbanzos, pollo y verdura del cocido 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 447 kcal . Lípidos: 14,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 13,3 g . Proteínas: 22,5 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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.

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.