

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|--|--|
| Crema de calabacín | Patatas guisadas con verduras | Judías verdes con patata y zanahoria | Arroz integral con con tomate y cebolla | Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo) |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz | Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados | Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soia | Garbanzos, pollo y verdura del cocido |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado | Fruta |
| Energía: 367 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 36,0 g . Azúcares: 15,7 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 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Brócoli al estilo casero | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate | Garbanzos con espinaca y huevo duro | Arroz a la milanesa | Crema de puerros |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún | Cinta de lomo de cerdo al horno | Fogonero al horno con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Hamburguesa de pavo con patata asada |
| Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 381 kcal . Lípidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 38,0 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 15,7 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 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de verduras (judia verde, calabacín, puerro) | Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo) | Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante) | Menestra de verdura rehogada con jamón York | Ensalada de alubias |
| Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Garbanzos guisados con dados de cerdo | Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Tortilla francesa con loncha de queso y tomate | Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado | Fruta |
| Energía: 412 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 34,1 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 19,0 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 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Arroz blanco con tomate | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate | Judías verdes rehogadas con jamón serrano | Acelgas al estilo casero | Crema de calabaza |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla y guisantes con arroz int | Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur |
| Energía: 464 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 44,3 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 21,6 g . Sal: 1,5 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 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras | Paella valenciana | | | |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla | | | |
| Fruta | Yogur | | | |
| Energía: 445 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 50,6 g . Azúcares: 9,7 g . Proteínas: 16,9 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. | | | | |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral. | |  | | |

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|---|--|--|---|
| Crema de calabacín | Lentejas al estilo casero  | Judías verdes con patata y zanahoria  | Arroz integral con con tomate y cebolla | Sopa de verduras y fideos  |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz  | Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz  | Hamburguesa vegetal con guisantes salteados  | Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja  | Garbanzos, pollo y verdura del cocido  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado  | Fruta |
| Energía: 485 kcal . Lípidos: 18,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 58,0 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 18,2 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 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Brócoli al estilo casero  | Macarrones con tomate  | Garbanzos con espinaca y huevo duro  | Arroz con tomate | Crema de puerros |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún  | Boloñesa de legumbres con verduras  | Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla  | Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino  | Hamburguesa de pavo con patata asada |
| Fruta | Yogur  | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 408 kcal . Lípidos: 13,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,3 g . Hidratos de carbono: 51,9 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 16,0 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 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de verduras (judia verde, calabacín, puerro)  | Sopa de verduras y fideos  | Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)  | Verduras asadas | Coliflor ajoarriero  |
| Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Garbanzos al estilo casero  | Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla  | Tortilla francesa con loncha de queso y tomate  | Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado  | Fruta |
| Energía: 639 kcal . Lípidos: 35,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 58,8 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 18,2 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 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Arroz blanco con tomate | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano  | Judías verdes al estilo casero  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | Crema de calabaza  |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*)  | Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino  | Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla y quisantes con arroz int  | Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur  |
| Energía: 520 kcal . Lípidos: 18,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 13,1 g . Proteínas: 24,4 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 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Fideuá de verduras  | Paella valenciana  | | | |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz  | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla  | | | |
| Fruta | Yogur  | | | |
| Energía: 525 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 63,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 20,8 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. | | | | |
| 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 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|---|---|--|--|
| Crema de calabacín | Patatas guisadas con verduras  | Brócoli al estilo casero  | Arroz hervido con aceite de oliva | Sopa casera de cocido con pasta     |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con lechuga  | Tortilla de calabacín con lechuga   | Hamburguesa de pavo | Merluza empanada      | Contramuslo de pollo a la plancha |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 353 kcal . Lípidos: 14,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 38,1 g . Azúcares: 11,4 g . Proteínas: 15,9 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 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Brócoli al estilo casero  | Macarrones blancos con aceite y champiñones   | Espinacas al estilo casero  | Arroz hervido con aceite de oliva | Crema de puerros |
| Tortilla de patata con lechuga   | Cinta de lomo de cerdo al horno | Fogonero al horno con lechuga     | Muslo de pollo al horno con lechuga  | Hamburguesa de pavo con patata asada |
| Fruta | Yogur  | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 366 kcal . Lípidos: 13,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 42,1 g . Azúcares: 11,1 g . Proteínas: 15,4 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 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de verduras (*) | Sopa casera de ave con pasta    | Arroz hervido con aceite de oliva | Verduras asadas | Coliflor ajoarriero  |
| Tiras de pollo fritas con maizena con lechuga  | Filete de magro de cerdo a la plancha | Filete de merluza a la plancha con lechuga     | Tortilla francesa con lechuga   | Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado  | Fruta |
| Energía: 434 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 20,9 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. | | | | |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Arroz hervido con aceite de oliva | Arroz blanco hervido (*) | Patatas guisadas con verduras  | Acelgas al estilo casero  | Crema de calabaza |
| Tortilla francesa con lechuga   | Salmón al horno    | Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga  | Chuleta de pavo a la plancha con arroz integral | Contramuslo de pollo a la plancha con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur  |
| Energía: 402 kcal . Lípidos: 16,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 21,7 g . Sal: 0,8 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 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Fideuá de verduras   | Arroz hervido con aceite de oliva | | | |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con lechuga  | Tortilla francesa con lechuga   | | | |
| Fruta | Yogur  | | | |
| Energía: 448 kcal . Lípidos: 15,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 57,1 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 17,4 g . Sal: 0,7 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. | | | | |
| 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 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|--|--|
| Crema de calabacín | Lentejas al estilo casero | Judías verdes con patata y zanahoria | Arroz integral con con tomate y cebolla | Sopa casera de cocido con pasta |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz | Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados | Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja | Garbanzos, pollo y verdura del cocido |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado | Fruta |
| Energía: 450 kcal . Lípidos: 18,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 48,8 g . Azúcares: 15,5 g . Proteínas: 19,3 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 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Brócoli al estilo casero | Ensalada de pasta | Garbanzos con espinaca y huevo duro | Arroz a la milanesa | Crema de puerros |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún | Boloñesa de legumbres con verduras | Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Hamburguesa de pavo con patata asada |
| Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 384 kcal . Lípidos: 13,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 44,9 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 16,7 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 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro) | Sopa casera de ave con pasta | Arroz con verduras (champiñon, calabacin y guisante) | Menestra de verdura rehogada con jamón York | Ensalada de alubias |
| Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Garbanzos guisados con dados de cerdo | Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Tortilla francesa con loncha de queso y tomate | Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado | Fruta |
| Energía: 514 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 53,1 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 18,6 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 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Arroz blanco con tomate | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano | Judías verdes rehogadas con jamón serrano | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla | Crema de calabaza |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) | Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñon, cebolla v guisantes con arroz int | Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur |
| Energía: 493 kcal . Lípidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 56,8 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 23,7 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 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Fideuá de verduras | Paella valenciana | | | |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla | | | |
| Fruta | Yogur | | | |
| Energía: 492 kcal . Lípidos: 19,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 58,1 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 19,7 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. | | | | |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral. | |  | | |

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|--|---|
| Crema de calabacín | Lentejas al estilo casero  | Judías verdes con patata y zanahoria  | Arroz integral con con tomate y cebolla | Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)  |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz  | Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de tomate v maíz | Hamburguesa de pavo con guisantes salteados  | Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soia  | Garbanzos, pollo y verdura del cocido  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado  | Fruta |
| Energía: 369 kcal . Lípidos: 14,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 38,4 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 17,9 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 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Brócoli al estilo casero  | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate | Garbanzos con espinacas (*)  | Arroz con tomate | Crema de puerros |
| Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate v atún  | Cinta de lomo de cerdo al horno | Fogonero al horno con ensalada de tomate, maíz y cebolla  | Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino  | Hamburguesa de pavo con patata asada |
| Fruta | Yogur  | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 389 kcal . Lípidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 36,1 g . Azúcares: 11,2 g . Proteínas: 18,8 g . Sal: 0,7 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 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de verduras (judia verde, calabacín, puerro)  | Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo) | Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)  | Menestra de verdura rehogada con jamón York  | Coliflor ajoarriero  |
| Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz  | Garbanzos guisados con dados de cerdo  | Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla  | Cinta de lomo de cerdo al horno | Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado  | Fruta |
| Energía: 458 kcal . Lípidos: 24,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 35,6 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 20,6 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. | | | | |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Arroz blanco con tomate | Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate | Judías verdes rehogadas con jamón serrano  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | Crema de calabaza  |
| Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz  | Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soia (*)  | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino  | Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla v guisantes con arroz int  | Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur  |
| Energía: 504 kcal . Lípidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 46,4 g . Azúcares: 12,1 g . Proteínas: 26,0 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 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras  | Paella valenciana  | | | |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz  | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla  | | | |
| Fruta | Yogur  | | | |
| Energía: 527 kcal . Lípidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 50,7 g . Azúcares: 9,8 g . Proteínas: 19,2 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. | | | | |
| 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 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|--|--|
| Crema de calabacín | Lentejas al estilo casero | Judías verdes con patata y zanahoria | Arroz integral con con tomate y cebolla | Sopa casera de ave con fideos |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz | Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados | Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja | Garbanzos, pollo y verdura del cocido |
| Fruta | Fruta | Fruta | Postre vegetal natural | Fruta |
| Energía: 438 kcal . Lípidos: 16,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 48,7 g . Azúcares: 10,4 g . Proteínas: 19,7 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 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Brócoli al estilo casero | Macarrones con tomate | Garbanzos con espinaca y huevo duro | Arroz con tomate | Crema de puerros |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún | Boloñesa de legumbres con verduras | Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Hamburguesa de pavo con patata asada |
| Fruta | Postre vegetal natural | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 393 kcal . Lípidos: 12,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,9 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 10,6 g . Proteínas: 15,0 g . Sal: 1,5 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 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) | Sopa casera de ave con pasta | Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante) | Verduras asadas | Ensalada de alubias |
| Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Garbanzos guisados con dados de cerdo | Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Tortilla francesa | Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Postre vegetal natural | Fruta |
| Energía: 440 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 43,5 g . Azúcares: 10,8 g . Proteínas: 20,5 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 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Arroz blanco con tomate | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano | Judías verdes rehogadas con jamón serrano | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla | Crema de calabaza |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla y guisantes con arroz int | Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Postre vegetal natural |
| Energía: 468 kcal . Lípidos: 18,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 47,1 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 24,3 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 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Fideuá de verduras | Paella valenciana | | | |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla | | | |
| Fruta | Postre vegetal natural | | | |
| Energía: 487 kcal . Lípidos: 18,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . Hidratos de carbono: 60,3 g . Azúcares: 8,9 g . Proteínas: 18,3 g . Sal: 1,5 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. | | | | |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral. | |  | | |

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|---|--|--|---|
| Crema de calabacín  | Patatas guisadas con verduras  | Judías verdes con patata y zanahoria  | Arroz integral con con tomate y cebolla  | Sopa casera de cocido con pasta  |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz  | Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz  | Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados  | Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja  | Garbanzos, pollo y verdura del cocido  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado  | Fruta |
| Energía: 447 kcal . Lípidos: 17,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 50,6 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 18,1 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. | | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Brócoli al estilo casero  | Ensalada de pasta  | Garbanzos con espinaca y huevo duro  | Arroz a la milanesa  | Crema de puerros  |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún  | Boloñesa de legumbres con verduras  | Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla  | Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino  | Hamburguesa de pavo con patata asada  |
| Fruta | Yogur  | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 410 kcal . Lípidos: 14,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 49,4 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 17,5 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. | | | | |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)  | Sopa casera de ave con pasta  | Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)  | Menestra de verdura rehogada con jamón York  | Ensalada de alubias  |
| Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Garbanzos guisados con dados de cerdo  | Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla  | Tortilla francesa con loncha de queso y tomate  | Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado  | Fruta |
| Energía: 541 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 19,4 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 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Arroz blanco con tomate  | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano  | Judías verdes rehogadas con jamón serrano  | Acelgas al estilo casero  | Crema de calabaza  |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*)  | Fajita de legumbre con queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino  | Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla y guisantes con arroz int  | Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur  |
| Energía: 493 kcal . Lípidos: 17,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,8 g . Hidratos de carbono: 59,1 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 22,7 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 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Fideuá de verduras  | Paella valenciana  | | | |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz  | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla  | | | |
| Fruta | Yogur  | | | |
| Energía: 525 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 63,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 20,8 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. | | | | |
| 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 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|--|--|
| Crema de calabacín | Lentejas al estilo casero | Judías verdes con patata y zanahoria | Arroz integral con con tomate y cebolla | Sopa casera de cocido con pasta |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz | Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados | Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate v brotes de soja | Garbanzos, pollo y verdura del cocido |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado | Fruta |
| Energía: 487 kcal . Lípidos: 20,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 52,1 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 19,1 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 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Brócoli al estilo casero | Ensalada de pasta | Garbanzos con espinaca y huevo duro | Arroz a la milanesa | Crema de puerros |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún | Boloñesa de legumbres con verduras | Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Hamburguesa de pavo con patata asada |
| Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 410 kcal . Lípidos: 14,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 49,4 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 17,5 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 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de verduras (judia verde, calabacín, puerro) | Sopa casera de ave con pasta | Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante) | Menestra de verdura rehogada con jamón York | Ensalada de alubias |
| Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Garbanzos guisados con dados de cerdo | Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Tortilla francesa con loncha de queso y tomate | Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado | Fruta |
| Energía: 527 kcal . Lípidos: 22,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 57,5 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 21,1 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 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Arroz blanco con tomate | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano | Judías verdes rehogadas con jamón serrano | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla | Crema de calabaza |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) | Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla v guisantes con arroz int | Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur |
| Energía: 519 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 24,6 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 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Fideuá de verduras | Paella valenciana | | | |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla | | | |
| Fruta | Yogur | | | |
| Energía: 525 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 63,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 20,8 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. | | | | |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral. | |  | | |

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|--|--|
| Crema de calabacín | Lentejas al estilo casero | Judías verdes con patata y zanahoria | Arroz integral con con tomate y cebolla | Sopa casera de cocido con pasta |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz | Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados | Merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja | Garbanzos, pollo y verdura del cocido |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado | Fruta |
| Energía: 476 kcal . Lípidos: 18,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 53,3 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 20,2 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 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Brócoli al estilo casero | Ensalada de pasta | Garbanzos con espinaca y huevo duro | Arroz a la milanesa | Crema de puerros |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún | Boloñesa de legumbres con verduras | Fogonero en salsa de tomate con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Hamburguesa de pavo con patata asada |
| Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 410 kcal . Lípidos: 14,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 49,4 g . Azúcares: 12,2 g . Proteínas: 17,5 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 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de verduras (judia verde, calabacín, puerro) | Sopa casera de ave con pasta | Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante) | Menestra de verdura rehogada con jamón York | Ensalada de alubias |
| Surtido de croquetas con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Garbanzos guisados con dados de cerdo | Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla | Tortilla francesa con loncha de queso y tomate | Contramuslo de pollo asado con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Helado | Fruta |
| Energía: 541 kcal . Lípidos: 24,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 19,4 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 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Arroz blanco con tomate | Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano | Judías verdes rehogadas con jamón serrano | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla | Crema de calabaza |
| Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz | Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) | Fajita de legumbreta con queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino | Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón, cebolla y guisantes con arroz int | Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur |
| Energía: 519 kcal . Lípidos: 17,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 61,3 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 24,6 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 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Fideuá de verduras | Paella valenciana | | | |
| Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v maíz | Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla | | | |
| Fruta | Yogur | | | |
| Energía: 525 kcal . Lípidos: 19,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g . Hidratos de carbono: 63,8 g . Azúcares: 12,3 g . Proteínas: 20,8 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. | | | | |
| Los menús incluyen agua y pan o pan integral. | |  | | |