

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



5	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	6	Ensalada de lechuga, tomate y atún	7	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	8	Tomate con queso fresco	9	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
	Pasta con tomate		Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla		Crema de calabacín y zanahoria		Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)		Potaje de garbanzos
	Merluza al Horno con judías verdes salteadas		Bacalao en salsa de tomate con verduras salteadas		Jamonicos de pollo al horno con patatas		Hamburguesa de pollo con verduras salteadas		Tortilla de calabacín con champiñón salteado
	Yogur		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada

Energía: 654 kcal . Lípidos: 34,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 50,0 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 31,3 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.

12	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	13	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	14	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	15	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	16	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Lentejas a la castellana		Judías verdes con patata y huevo		Garbanzos estofados con chorizo y panceta		Espirales de colores con atún		Arroz blanco con salsa de tomate
	Tortilla de patata con menestra de verduras asadas		Pechuga de pollo empanada con patatas fritas		Croquetas de jamón		Merluza en salsa verde con calabacín salteado		Salchichas de pollo
	Yogur		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur

Energía: 537 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 41,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 26,7 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.

19	Ensalada de verano	20	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	21	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
	Crema de calabacín		Alubias blancas estofadas con chorizo		Macarrones a la boloñesa
	Merluza a la vasca con guisantes		Filete de cabezada en salsa de tomate con zanahoria salteada		Croquetas de jamón
	Fruta		Fruta fresca de temporada		Helado

Energía: 918 kcal . Lípidos: 62,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g . Hidratos de carbono: 54,3 g . Azúcares: 18,2 g . Proteínas: 28,6 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.

1	Ensalada de lechuga, tomate y atún	2	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Lentejas a la castellana		Pasta con tomate y atún
	Merluza en salsa verde con guisantes		Tortilla de patata con verduras salteadas
	Fruta fresca de temporada		Yogur

Energía: 572 kcal . Lípidos: 37,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 40,3 g . Azúcares: 13,7 g . Proteínas: 15,5 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.

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.

Diplomada en Nutrición y Dietética
Pilar Álvarez Ruiz

