

Martes 1		Miércoles 2		Jueves 3		Viernes 4			
	Judías blancas con verduras		Ensalada de pasta (1 y 3)		Judías verdes al estilo casero con patata y zanahoria		Paella de pescado (2, 4 y 12)		
	Merluza rebozada con ensalada (1, 3, 4 y 13)		Pavo adobado a la plancha con lechuga (13)		Ternera a la jardinera		Tortilla de patata con lechuga y brotes de soja (3, 6 y 13)		
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur (7)		Fruta de temporada		
Energía: 587 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 87.9 g. Azúcares: 14.1 g. Proteínas: 16.7 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día									
Energía: 761 Kcal. Lípidos: 26.2 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 110.0 g. Azúcares: 17.2 g. Proteínas: 25.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día									
Lunes 7		Martes 8		Miércoles 9		Jueves 10		Viernes 11	
	Pure de verduras con picatostes (1)		Col al ajillo		Garbanzos Tío Jorge		Arroz de verduras		Macarrones con chorizo (1, 3, 6 y 7)
	Pollo a la plancha y ensalada (13)		Albondigas caseras de pollo con salsa española (1, 3, 6 y 7)		Calamares rebozados con tomate y pepino (1, 2, 3, 4, 12 y 13)		Huevos moll y tomate (1, 3 y 7)		Pescado al horno con salteado de setas (4)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur (7)		Fruta de temporada
Energía: 580 Kcal. Lípidos: 20.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 81.6 g. Azúcares: 14.4 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día									
Energía: 798 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día									
Lunes 14		Martes 15		Miércoles 16		Jueves 17		Viernes 18	
	Ensalada completa de tomate, lechuga, cebolla y atun (4 y 13)		Judías verdes con patata		Macarrones con verdura y queso (1, 3 y 7)		Lentejas con chorizo (6 y 7)		Arroz con pollo
	Croquetas caseras de pollo con lechuga (1, 3, 7 y 13)		Merluza a la romana con ensalada (1, 3, 4 y 13)		Pollo asado con ensalada (13)		Lomo a la plancha con ensalada (13)		Tortilla y ensalada (3 y 13)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Natillas (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada
Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día									
Energía: 772 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día									

LEYENDA: 1: Gluten, 2: Crustáceos; 3: Huevo; 4: Pescados; 5: Cacahuete; 6: Soja; 7: Lácteos; 8: Frutos de cáscara; 9: Apio; 10: Mostaza; 11: Sésamo; 12: Moluscos; 13: Sulfitos; 14: Altramuces

Todos los Menús incluyen la ración de pan (1) (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calórica semanal.

*** Recuerda traer un botellín de agua para poder beber agua durante el tiempo libre del recreo y después de la comida. * Todos los platos serán adaptados a las necesidades dietéticas de cada comensal por prescripción médica**

RECOMENDACIONES	Media Mañana		Cena	Cena	
		Cereal + Derivado proteico + Fruta de temporada (Bocadillo de queso + Zumo de Fruta)		Primer plato a base de verdura, puré o sopa	Guarnición de verdura y/o ensalada
	Merienda	Cereal + Derivado proteico + Lácteo (Bocadillo de jamón serrano + Yogur o Actimel)	Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado o huevo)	Fruta de temporada o leche. Pan y agua.	