

Viernes 1				
				Pasta gratinada con tomate y atun (1, 3, 4 y 7)
				Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate (1, 3 y 13)
				Yogur (7)
Energía: 594 Kcal. Lípidos: 18.7 g. AGS: 2.2 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 21.1 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 710 Kcal. Lípidos:23.0 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.9 g. Proteínas: 20.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día				
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Lentejas a la jardinera	Arroz ecologico de verduras de temporada	Acelgas rehogadas con jamon serrano	Pure de verduras con picatostes (1)	Sopa casera de pollo con estrellitas (1 y 3)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla (3 y 13)	Pescado empanado con brotes de soja y pepino (1, 3, 4 y 6)	Pollo asado con patatas panadera	Lomo a la plancha con ensalada (13)	Estofado de ternera a la jardinera
Fruta	Fruta	Yogur (7)	Fruta	Fruta
Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.3 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 17.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 785 Kcal. Lípidos:28.6 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 107.4 g. Azúcares: 18.1 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día				
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
			Judias verdes al estilo casero	Macarrones con tomate (1 y 3)
			Filete de cabezada empanada con ensalada (1, 3 y 13)	Merluza con ensalada (4 y 13)
			Yogur (7)	Fruta
Energía: 537 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 72.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 780 Kcal. Lípidos:30.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 100.5 g. Azúcares: 19.1 g. Proteínas: 26.4 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día				
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Lentejas con verduras	Coliflor ajoarriero	Arroz blanco con tomate	Alubias blancas con verduras	Macarrones con verduras y tomate (1 y 3)
Tortilla de calabacin con ensalada de lechuga y zanahoria (3 y 13)	Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados	Salchichas frescas con lechuga (1, 3, 6, 7 y 13)	Merluza a la marinera (4)	Croquetas caseras de jamon con mix de lechugas (1, 3, 7 y 13)
Natillas (7)	fruta	fruta	fruta	fruta
Energía: 602 Kcal. Lípidos: 22.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 80.6 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 18.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 721 Kcal. Lípidos:24.8 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 99.2 g. Azúcares: 17.6 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 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Macarrones a la boloñesa	Lentejas al estilo casero	Brocoli con patatas	Paella (2, 4 y 12)	Garbanzos con bacalao (4)
Merluza en salsa verde con guisantes y espárragos (1 y 4)	Huevos moll con lechuga y tomate (1, 3, 7 y 13)	Hamburguesa casera de pollo con ensalada (1, 3, 6, 7 y 13)	Pechuga de pavo con mix de lechugas (13)	Pescado empanado con ensalada (1, 3, 4 y 13)
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7)	Fruta
Energía: 546 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 77.1 g. Azúcares: 13.1 g. Proteínas: 14.7 g. Sal: 1.5mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 724 Kcal. Lípidos: 28.6 g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 98.7 g. Azúcares: 19.6g. Proteínas: 18.0 g. Sal: 1.8mg. • 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: Altramuzes

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	
	Merienda Cereal + Derivado proteico + Lácteo (Bocadillo de jamón serrano + Yogur o Actimel)	Cereal + Derivado proteico + Fruta de temporada (Bocadillo de queso +Zumo de Fruta)	Primer plato a base de verdura, puré o sopa Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado o huevo)