

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
FESTIVO	Pasta con verduras y salsa de tomate (1 y 3)	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria	Alubias blancas con verduras	Arroz ecológico con pollo y champiñones
	Pechuga de pollo empanada con lechuga y tomate (1, 3 y 13)	Tortilla de patata con ensalada (3 y 13)	Pescado al horno con mix de lechugas (4)	Lomo a la plancha con escarola
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Yogur (7)	Fruta de temporada
Energía: 603 Kcal. Lípidos: 18.3 g. AGS: 2.5g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 14.0 g. Proteínas: 20.7 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 725 Kcal. Lípidos:22.9 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 108.1 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 21.4 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día				
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Brócoli con patata	Sopa casera de pollo y verduras (1 y 3)	Lentejas con chorizo y jamón (6 y 7)	Arroz ecológico a la jardinera	Pure de verduras con picatostes (1)
Pavo adobado a la plancha con lechuga y granada	Albóndigas con tomate (1, 3, 6, 7 y 13)	Merluza a la marinera (4)	Huevos moll con ensalada (1, 3, 7 y 13)	Ternera a la plancha con salsa de queso (7)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Energía: 599 Kcal. Lípidos: 19.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 14.1 g. Proteínas: 20.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 739 Kcal. Lípidos:22.8 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 103.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 21.2 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día				
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Acelgas a la casera con jamón serrano	Garbanzos Tío Jorge	Arroz blanco con tomate	Macarrones con verduras (1 y 3)	Alubias blancas con verduras
Croquetas caseras de jamón con lechuga y maíz (1, 3, 7 y 13)	Pescado empanado con ensalada de pepino y cebolla (1, 3, 4 y 13)	Huevos frito con salchichas y lechuga (1, 3, 6, 7 y 13)	Estofado de pavo con verduras	Merluza en salsa verde (4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (7)	Fruta de temporada
Energía: 599 Kcal. Lípidos: 18.6 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.8 g. Azúcares: 14.0 g. Proteínas: 20.6 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 718 Kcal. Lípidos:22.8 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 18.1 g. Proteínas: 22.4 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día				
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Macarrones salteado con gambas (1, 2 y 3)	Borrajitas con patatas	Lentejas a la jardinera	Paella (2, 4 y 12)	Puré de verduras con picatostes (1)
Filete de magro a la plancha con ensalada (13)	Hamburguesa casera de pollo con ensalada (1, 3, 6, 7 y 13)	Merluza a la marinera (4)	Tortilla de calabacín con lechuga y tomate (3 y 13)	Pechuga de pollo al ajillo con lechuga y maíz (13)
Fruta de temporada	Yogur (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Energía: 610 Kcal. Lípidos: 17.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 87.0 g. Azúcares: 14.1 g. Proteínas: 21.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 757 Kcal. Lípidos:22.5 g. AGS: 3.1 g. Hidratos de Carbono: 107.2 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 20.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día				
Lunes 29	Martes 30			
Judías verdes con patata y zanahoria	Garbanzos con bacalao (4)			
Lomo asado con ensalada de lechuga y pepino (13)	Calamares a la andaluza con canónigos y tomate (2, 4 y 12)			
Fruta de temporada	Fruta de temporada			
Energía: 546 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 77.1 g. Azúcares: 13.1g. 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
	Cereal + Derivado proteico + Fruta de temporada (Bocadillo de queso +Zumo de Fruta) Merienda Cereal + Derivado proteico + Lácteo (Bocadillo de jamón serrano + Yogur o Actimel)	Primer plato a base de verdura, puré o sopa Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado o huevo)