

Lunes 10		Martes 11		Miércoles 12		Jueves 13		Viernes 14	
Arroz ecológico con tomate		Judías verdes con patata y zanahoria		Garbanzos Tio Jorge (6 y 7)		Macarrones con verduras (1 y 3)		Lentejas a la jardinera	
Lomo a la plancha con ensalada (13)		Tortilla de patata con lechuga (3)		Pescado al horno con ensalada (4 y 13)		Estofado de pavo		Merluza a la marinera (4)	
Fruta		Yogur (7)		Fruta		Fruta		Pan integral (1, 6, 7, 8, 10 y 11)	
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 83.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.0 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 737 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 102.3 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día</small>									
Lunes 17		Martes 18		Miércoles 19		Jueves 20		Viernes 21	
Acelgas a la casera con jamon		Macarrones a la boloñesa (1, 3, 6, 7 y 13)		Col rehogada con ajos		Alubias blancas con verduras		Arroz ecologico con verduras de temporada	
Albondigas caseras mixtas en salsa de tomate (1, 3, 6, 7 y 13)		Pollo en adobo a la plancha con ensalada variada (13)		Tortilla de patata con calabacin asado (3)		Pescado a la plancha con tomate asado (4)		Filete de magro empanado con ensalada (1, 3 y 13)	
Fruta		Fruta		Natillas (7)		Fruta		Pan integral (1, 6, 7, 8, 10 y 11)	
<small>Energía: 588 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 83.6 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 17.2 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 761 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.9 g. Azúcares: 18.4 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</small>									
Lunes 24		Martes 25		Miércoles 26		Jueves 27		viernes 28	
Pure de verduras con picatostes (1)		Garbanzos Tio Jorge (6 y 7)		Paella (2, 4 y 12)		Borraja al estilo aragones		Sopa casera	
Huevos moll con ensalada de invierno (3, 7 y 13)		Merluza en salsa verde con esparragos (4)		Croquetas de pollo con ensalada (1, 3, 7 y 13)		Pescado empanado con ensalada de lechuga y maiz (1, 3, 4 y 13)		Pollo asado a la cerveza con verduritas	
Yogur de fresa Villa Corona (7)		Fruta		Fruta		Fruta		Pan integral (1, 6, 7, 8, 10 y 11)	
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.1 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 20.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 793 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 111.2 g. Azúcares: 18.7 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</small>									

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: Altramucos

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	
	Media Mañana 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	Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado o huevo)
Merienda Cereal + Derivado proteico + Lácteo (Bocadillo de jamón serrano + Yogur o Actimel)			