

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 JAIA	2 JAIA	3 JAIA	4 JAIA
7 JAIA Kcal: 854	8 JAIA Kcal: 907	9 JAIA Kcal: 724	10 JAIA Kcal: 792	11 JAIA Kcal: 751
14 JAIA Kcal: 679	15  Lentejas a la castellana Tortilla campera con tomate fresco Fruta / pan	16  Sopa de pescado Pechuga de pollo con pimientos rojos Natillas caseras / pan	17  MENU SIN CARNE Alubias blancas Crema de calabaza y queso Fruta / pan	18  Ensalada francesa Ragout de lomo con patata cuadrada Fruta / pan 
21  Porrusalda Filete ruso de ternera en salsa verduritas Fruta / pan Kcal: 679	22  Espirales napolitana Filete de merluza al horno con limon Yogur / pan Kcal: 785	23  Garbanzos Tortilla de patatas con pimientos rojos Fruta / pan Kcal: 788	24  Sopa de ave y cocido con fideos Filete de perrnil con tomate fresco Fruta / pan Kcal: 752	25  MENU SIN CARNE Patatas a la riojana Pure de zanahoria Fruta / pan  Kcal: 706
28  Pure de calabacin Albondigas en salsa con verduritas Fruta / pan Kcal: 794	29  Alubias blancas Filete de merluza a la romana con ensalada cuatro estaciones Fruta / pan Kcal: 765	30  Arroz con tomate Brocheta de pollo con patatas fritas Yogur / pan Kcal: 864		

Todo lo que comen vuestros hijos se prepara en la cocina del centro. En el menu, meteremos productos ecologicos (macarrones, fideos, arroz y lentejas), pan local (todos los Viernes pan integral) y 1 vez al mes comeran cacao con leche, arroz con leche o natillas caseras preparado con la leche local.



*Nota: Los datos proporcionados a través de la evaluación nutricional son orientativas y se basan en fuentes biográficas, con referencia a niños de 12 años. El menú de la escuela debe dar a los niños alrededor del %30-35% de las necesidades totales de energía. Sin embargo, las necesidades nutricionales de cada uno pueden ser mayores o menores según el sexo y la actividad física.