

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FESTIVO	Puré de verduras Chuleta en salsa con verduritas (1,12) 479 Kcal 27,2g Prot 10,6g Lip 107,7g Hc	Sopa de lluvia (1,3) Tilapia estofada con pimiento, zanahoria y cebolla (1,4,12) Yogur (7) 508 Kcal 62,3g Prot 10,1g Lip 37g Hc	Guisantes rehogados con york (6) Tortilla de patata con cebolla (3) Ensalada mixta 607 Kcal 16,5g Prot 38,4g Lip 91,3g Hc	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave frescas asadas (1,3,12) 735 Kcal 25g Prot 40,8g Lip 64g Hc
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Berza malagueña (guiso de garban. y verduras) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con ensalada de lechuga y soja (6) 458 Kcal 17,8g Prot 16,4g Lip 64,6g Hc	Crema de zanahoria con patata ecológica Pollo estofado (zanah.,pimientos,cebolla) (1,12) 608 Kcal 49,1g Prot 17,1g Lip 189,4g Hc	Coditos al gratín (1,3,7) Palometa en sala con tomate (4) Yogur (7) 584 Kcal 36g Prot 21,7g Lip 58,1g Hc	Arroz con pollo adobado (1,3) Tortilla francesa casera (3) Aritos cebolla (1,3,7,9,10) 637 Kcal 17,1g Prot 29,5g Lip 72,9g Hc	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza al horno con hortalizas (4) 540 Kcal 35g Prot 12,7g Lip 143,5g Hc
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de coliflor (6) Cinta de lomo adobada a la plancha (6) Patatas fritas 305 Kcal 15,6g Prot 10,9g Lip 93,4g Hc	Macarrones con tomate (1,3) Boquerones rebozados (1,2,3,4,7,14) con lechuga y tomate 522 Kcal 16g Prot 20,5g Lip 67,2g Hc	Lentejas caseras con hortalizas Albóndigas de pollo y ternera en salsa (1,3,6,7,12) Yogur (7) 464 Kcal 28,4g Prot 10,4g Lip 54,2g Hc	Paella Vegetariana (calab.,guisant,piminto.,ceb.) Filete de gallo rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y maíz 365 Kcal 6,4g Prot 13,6g Lip 55,7g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Tortilla de patatas casera con calabacín (3) 502 Kcal 19,7g Prot 12g Lip 102g Hc
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA

Primer plato

PASTA / ARROZ / PATATAS / LEGUMBRES → VERDURAS / HORTALIZAS

VERDURAS / HORTALIZAS → PASTA / ARROZ / PATATAS

Segundo plato

CARNE → PESCADO / HUEVO

PESCADO → CARNE / HUEVO

HUEVO → CARNE / PESCADO

Postre

FRUTA → LÁCTEOS / FRUTA

LÁCTEOS → FRUTA

La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

