

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			Lentejas con arroz Revuelto de huevo (3) 352 Kcal 18g Prot 10,9g Lip 47,4g Hc	Coditos al gratín (1,3,7) Merluza con patata al horno (4) Yogur (7) 599 Kcal 36,1g Prot 16,6g Lip 117g Hc
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Sopa con estrellitas (1,3) Fabada (alubia, cebolla, zanah., patata, chorizo) Yogur (7) 565 Kcal 27,1g Prot 21,1g Lip 67,1g Hc	FESTIVO	Espaguetis en salsa napolitana (1,3) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con ensalada de lechuga y soja (6) 328 Kcal 9,3g Prot 8,3g Lip 53,2g Hc	FESTIVO	Hervido Valenciano Hamburguesa mixta (1,6,12) con lechuga y tomate 422 Kcal 19,2g Prot 15,7g Lip 108,2g Hc
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Calabacín a la crema (7) Pollo estofado (zanah.,pimientos,cebolla) (1,12) 619 Kcal 51,8g Prot 21,8g Lip 189,9g Hc	Coditos salteados con verduras (1,3) Lomo a las finas hierbas (1,6,12) Yogur (7) 572 Kcal 28,3g Prot 21,3g Lip 68,1g Hc	Lentejas guisadas con verduras Filete de gallo rebozado (1,4) 358 Kcal 17,3g Prot 12,4g Lip 54,3g Hc	Paella Vegetariana (calab.,guisant,piminto.,ceb.) Bacalao rebozado (1,4) 517 Kcal 17,7g Prot 21,1g Lip 64,5g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Tortilla francesa casera (3) 336 Kcal 15,9g Prot 9,6g Lip 57,1g Hc
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con tomate (1,3) Merluza con patata al horno (4) 563 Kcal 36,5g Prot 11,9g Lip 119,7g Hc	Menestra (judía verde,colif.,zanah.,guisan.) Guiso de albóndigas de pollo con patata (1,6,12) 654 Kcal 14g Prot 16,2g Lip 231,7g Hc	Sopa casera con fideos (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo 500 Kcal 25,3g Prot 15,5g Lip 81,6g Hc	Hamburguesa mixta (1,6,12) Completa (pan,queso,lechuga y tomate) (1,3,6,7,11) Postre especial (6,7) 328 Kcal 16,9g Prot 15,5g Lip 25,7g Hc	FELIZ Navidad
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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 → LACTEOS → FRUTA

LACTEOS → 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.

