

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>Patatas guisadas con carne Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) Lechuga y pepinillos (12)</p> <p>458 Kcal 9g Prot 12,1g Lip 214,9g Hc</p>	<p>Sopa casera con fideos (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo</p> <p>500 Kcal 25,3g Prot 15,5g Lip 81,6g Hc</p>	<p>Puré de verduras Hamburguesa de calamar (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) Patatas fritas Yogur (7)</p> <p>449 Kcal 9,7g Prot 25,1g Lip 146g Hc</p>	<p>Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa casera (3) con lechuga y tomate</p> <p>374 Kcal 6,5g Prot 9,8g Lip 63,4g Hc</p>	<p>Judías pintas estofadas con zanahoria Merluza con patata al horno (4)</p> <p>509 Kcal 33,4g Prot 11,5g Lip 123,5g Hc</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>Macarrones gratinados (1,3,7) Salchichas de ave frescas asadas (1,3,12)</p> <p>795 Kcal 29,3g Prot 46,6g Lip 61g Hc</p>	<p>Crema de zanahoria con patata ecológica Muslitos a la riojana</p> <p>558 Kcal 41,4g Prot 19,3g Lip 168,8g Hc</p>	<p>Garbanzos guisados con verduras Boquerones rebozados (1,2,3,4,7,14) con lechuga y zanahoria</p> <p>504 Kcal 22,8g Prot 22,7g Lip 66g Hc</p>	<p>Paella Mixta (carne,pescado,verduras) (4) Revuelto de huevo (3)</p> <p>371 Kcal 16,8g Prot 15,2g Lip 43,8g Hc</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y soja (6)</p> <p>521 Kcal 28,3g Prot 20,6g Lip 65,3g Hc</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>Judías verdes al ajillo Magro a la naranja (1) puré mahón</p> <p>556 Kcal 46,6g Prot 26,7g Lip 95,9g Hc</p>	<p>Coditos con tomate (1,3) Platija con patata (4)</p> <p>664 Kcal 47,1g Prot 15,8g Lip 145,9g Hc</p>	<p>Guisantes a la francesa (3) Albóndigas de pollo a la jardinera (1,6,12) Petit-suisse (7)</p> <p>462 Kcal 16,8g Prot 15,7g Lip 47,5g Hc</p>	<p>Coliflor gratinada (queso,leche) (1,6,7) Pollo estofado (zanah.,pimientos,cebolla) (1,12)</p> <p>590 Kcal 53,3g Prot 23,7g Lip 66,3g Hc</p>	<p>Crema de alubias y verdura Tortilla de patata con cebolla (3) con lechuga y tomate</p> <p>639 Kcal 9,6g Prot 39,3g Lip 201,8g Hc</p>
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Tallarines con bacon (1,3) Medallones de salmón en salsa (1,2,3,4,14)</p> <p>474 Kcal 13,8g Prot 17,6g Lip 63,6g Hc</p>	<p>Sopa casera con fideos (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo</p> <p>500 Kcal 25,3g Prot 15,5g Lip 81,6g Hc</p>			
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA

Primer plato

PASTA / ARROZ / PATATAS / LEGUMBRES → VERDURAS / MORTALIZAS

VERDURAS / MORTALIZAS → 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.

