

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Patatas guisadas con arroz Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con lechuga y zanahoria  499 Kcal 15,9g Prot 12,8g Lip 211,9g Hc	Crema de hortalizas (acelg., zanah.,cebo.) Chuleta en salsa con zanahoria (1,12) Yogur (7)  578 Kcal 44g Prot 19,6g Lip 165,6g Hc	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa casera (3) Rueda de tomate  306 Kcal 16,1g Prot 8,1g Lip 46,8g Hc
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3) Palometa en sala con tomate (4) Yogur (7)  435 Kcal 33g Prot 15,5g Lip 40,2g Hc	Brécol gratinado (1,6,7) Albóndigas de ternera y cerdo en salsa (1,6,12)	Lentejas guisadas con verduras Croquetas de bacalao (1,2,3,4,6,7,8,9,14)  293 Kcal 17,4g Prot 5,2g Lip 57,7g Hc	Menestra (judía verde,colif.,zanah.,guisan.) Muslitos de pollo en pepitoria (patata,cebolla,huevo) (1,3,6,11)  500 Kcal 48,9g Prot 16g Lip 86,3g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Tortilla de patata con cebolla (3) con ensalada de lechuga y soia (6)  667 Kcal 17,8g Prot 10,3g Lip 126,4g Hc
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Coditos al gratín (1,3,7) Merluza al horno (4)  672 Kcal 38,2g Prot 21,5g Lip 133,5g Hc	Sopa casera con fideos (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo  497 Kcal 25g Prot 15,4g Lip 81g Hc	Paella Mixta (carne,pescado,verduras) (4) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con lechuga y zanahoria  570 Kcal 23,6g Prot 17,8g Lip 80,9g Hc	Comida Especial Jueves lardero: tortilla, chorizo, lomo (3,6) Yogur (7)  397 Kcal 18,8g Prot 24,2g Lip 24,9g Hc	Guisantes a la francesa (3) Magro a la naranja (1) Patatas fritas  736 Kcal 59,7g Prot 36,5g Lip 35,5g Hc
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Calabacín a la crema (7) Contra de pollo en salsa con arroz pilaf Yogur (7)  652 Kcal 49,6g Prot 27,1g Lip 155,7g Hc	Lentejas guisadas con verduras Boquerones rebozados (1,2,3,4,7,14) Rueda de tomate  477 Kcal 23,3g Prot 17,6g Lip 69,9g Hc	Arroz blanco con tomate frito Huevos revueltos con calabacín (3) Lechuga y pepinillos (12)  418 Kcal 8,2g Prot 14,6g Lip 67,2g Hc
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes con patata (6) Canelones de atún (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Yogur (7)  284 Kcal 7,9g Prot 13,4g Lip 79,1g Hc	Crema de alubias y verdura Salchichas de ave con tomate frito (1,3,12) Patatas fritas  530 Kcal 25,9g Prot 26g Lip 140,1g Hc			

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.

