

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			<p>Crema de champiñón (patata,cebolla,ajo) Tortilla de patata con cebolla (3) con lechuga y tomate Fruta de temporada 634 Kcal 7,6g Prot 36,4g Lip 212,5g Hc</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras Lomo a la plancha (6) con arroz pilaf Fruta de temporada 537 Kcal 26g Prot 16g Lip 77,8g Hc</p>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>Verduras rehogadas (patata,zanah.,guisano.,judía verde) Contra de pollo en salsa (1) Fruta de temporada 540 Kcal 45,7g Prot 19,6g Lip 45,3g Hc</p>	<p>Paella de verduras (calab.,guisano,pimiento.,ceb.) Albóndigas de pollo y ternera en salsa (1,3,6,7,12) Fruta de temporada 546 Kcal 17,4g Prot 10,6g Lip 80,8g Hc</p>	<p>Garbanzos rehogados con tomate Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y soja (6) Yogur (7) 568 Kcal 27,3g Prot 24,1g Lip 79g Hc</p>	FESTIVO	<p>Espaguetis con jamón york (1,3,6) Tortilla francesa casera (3) Rueda de tomate Fruta de temporada 496 Kcal 14g Prot 12,8g Lip 81,3g Hc</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Crema de espinacas San jacobito de pollo al horno (1,6,7,12) Patatas fritas Fruta de temporada 404 Kcal 6,5g Prot 11,7g Lip 210,8g Hc</p>	<p>Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3) Lomo a las finas hierbas (1,12) Fruta de temporada 420 Kcal 25,6g Prot 11,2g Lip 54,1g Hc</p>	<p>Judías pintas estofadas con zanahoria Boquerones rebozados (1,2,3,4,7,14) con ensalada de lechuga y maíz Yogur (7) 490 Kcal 21,7g Prot 18,2g Lip 72,8g Hc</p>	<p>Macarrones gratinados (1,3,7) Filete de gallo rebozado (1,4) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 563 Kcal 11,4g Prot 18,8g Lip 85,2g Hc</p>	<p>Crema de legumbres Tortilla de patata con cebolla (3) con lechuga y tomate Fruta de temporada 705 Kcal 11,8g Prot 37,7g Lip 214,3g Hc</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Judías verdes al ajillo Pollo estofado (zanah.,pimientos,cebolla) (1,12) Fruta de temporada 485 Kcal 45,3g Prot 17,2g Lip 70,1g Hc</p>	<p>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</p>	VACACIONES		
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30

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.



Todos los menús van acompañados de Fruta Fresca de Temporada, Pan (1) y Agua  
Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuzes, 14 Moluscos