

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,7) Hamburguesa de calamar (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria 428 Kcal 14,9g Prot 13,3g Lip 61,2g Hc	Coliflor al ajoarriero Chuleta de aguja en salsa (12) puré mahón 694 Kcal 41,5g Prot 44,2g Lip 90,1g Hc	Garbanzos guisados Tortilla con queso (3,7) con ensalada de lechuga y maíz Yogur (7) 478 Kcal 18,5g Prot 20,2g Lip 82,5g Hc
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espaguetis con tomate (1,3) Hamburguesa mixta (1,6,12) con ensalada de lechuga y soja (6) 918 Kcal 33,1g Prot 47,7g Lip 85,2g Hc	Patatas guisadas con arroz Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con zanahoria baby al vapor (12) 576 Kcal 18,3g Prot 18,2g Lip 211,5g Hc	Guisantes rehogados con york (6) Pollo a la jardinera (guisa.,zanah,patata) (1,12) Yogur (7) 545 Kcal 51,9g Prot 18,3g Lip 36,4g Hc	Arroz a la napolitana (zanah.,tomate,cebolla) Huevos revueltos con pavo (3,6) 333 Kcal 5,9g Prot 14,4g Lip 43,8g Hc	Guiso de lentejas con patata y zanahoria Platija en salsa con verduras (1,4,12) 540 Kcal 55,6g Prot 9,6g Lip 68,6g Hc
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema con calabaza ecológica Roty de pavo en salsa con manzana (1,6,12) 735 Kcal 47,5g Prot 30,6g Lip 244,4g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Bacalao rebozado (1,4) Rueda de tomate 539 Kcal 26,8g Prot 21g Lip 73,8g Hc	Sopa con estrellitas (1,3) Magro con tomate Patatas fritas Petit-suisse (7) 613 Kcal 47,5g Prot 34,8g Lip 26,7g Hc	Risotto a la milanese (queso,cebolla) (6,7) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con lechuga y zanahoria 528 Kcal 8,9g Prot 16,7g Lip 82,7g Hc	Garbanzos guisados Tortilla de patata con cebolla (3) Rueda de tomate 717 Kcal 19,7g Prot 41,1g Lip 144,1g Hc
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Menestra (judía verde,colif.,zanah.,guisan.) Alitas de pollo fritas (12) Aritos cebolla (1,3,7,9,10) 1079 Kcal 36,7g Prot 91,8g Lip 24,2g Hc	Fideua mixta (magro,caella,pimnto,cebo.) (1,3,4) Palometa en sala con tomate (4) 449 Kcal 42,8g Prot 17,5g Lip 33,2g Hc	Crema de alubias y verdura Canelones de carne (1,2,3,4,6,7,14) Yogur (7) 612 Kcal 16,9g Prot 23,7g Lip 174,1g Hc	Lentejas caseras con hortalizas Tortilla francesa casera (3) con salteado de verduras 349 Kcal 19g Prot 11,2g Lip 47,2g Hc	Paella Mixta (carne,pescado,verduras) (4) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con lechuga y tomate 384 Kcal 20,7g Prot 10,4g Lip 54,7g Hc
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema nicoise (jud.verdes, patata, zahan., ceb,) Chuleta en salsa con verduritas (1,12) 754 Kcal 42,4g Prot 39,2g Lip 170,5g Hc	Macarrones gratinados (1,3,7) Filete de gallo rebozado (1,4) 485 Kcal 11g Prot 18,5g Lip 65,4g Hc	Pote Gallego (alubia, patata y verduras) San jacob de pollo al horno (1,6,7,12) con guisantes rehogados Yogur (7) 597 Kcal 18,9g Prot 37,7g Lip 57g Hc	Arroz blanco con tomate frito Sartén de huevos con patatas (3) 537 Kcal 9,3g Prot 12,6g Lip 184,3g Hc	Judías pintas con chorizo Merluza al horno con hortalizas (4) 718 Kcal 46,5g Prot 23,3g Lip 160,8g 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.

