

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Sopa de cocido con fideos (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada 552 Kcal 24,9g Prot 15,4g Lip 96,1g Hc	Tallarines salteados con tomate y orégano (1,3,12) Hamburguesa de calamar (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) con gajos de tomate Fruta de temporada 425 Kcal 10,1g Prot 10,7g Lip 72,1g Hc	Verduras rehogadas (patata,zanah.,guisan.,judía verde) Albóndigas de pollo a la riojana (1,6,12) Yogur (7) 352 Kcal 4,5g Prot 14,6g Lip 40,8g Hc	Arroz a la napolitana (zanah.,tomate,ceb.,york) (6,12) Tortilla francesa con York (3,6) con lechuga y tomate Fruta de temporada 407 Kcal 8,9g Prot 12,8g Lip 63,4g Hc
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Panaché de verduras Pollo en salsa de la abuela con patatas (1,12) Yogur (7) 547 Kcal 49,7g Prot 22,3g Lip 81,8g Hc	Coditos con queso (1,3,7) Filete de merluza (1,4) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 848 Kcal 29,6g Prot 43,6g Lip 80,3g Hc	Pojate de guisantes (12) Hamburguesa en salsa de tomate (1,6,12) Fruta de temporada 632 Kcal 30,7g Prot 11,8g Lip 225,9g Hc	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla con queso (3,7) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 544 Kcal 19,3g Prot 16,2g Lip 129g Hc	Paella Mixta (carne,pescado,verduras) (4) Salchichas de ave con tomate frito (1,3,12) Fruta de temporada 625 Kcal 35,6g Prot 21,8g Lip 75,1g Hc
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de verduras y hortalizas Canelones de atún (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Petit-suisse (7) 349 Kcal 9,9g Prot 15,7g Lip 130,6g Hc	Judías blancas estofadas (9) Chuleta al ajillo con ensalada de lechuga y soja (6) Fruta de temporada 689 Kcal 49g Prot 38,3g Lip 55,1g Hc	Macarrones con jamón (1,3,6) Bacaladilla rebozada (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada 730 Kcal 14,9g Prot 33,6g Lip 92,3g Hc	Arroz tres delicias (3,6) Bacalao rebozado (1,4) Ensalada mixta Fruta de temporada 671 Kcal 21,7g Prot 22,6g Lip 93,8g Hc	Crema de legumbres Tortilla de patatas casera con calabacín (3) con gajos de tomate Fruta de temporada 537 Kcal 13,3g Prot 32,6g Lip 102,6g Hc
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes al ajillo Magro a la naranja (1) Patatas fritas Yogur (7) 466 Kcal 44,2g Prot 27,9g Lip 9,2g Hc	Tallarines salteados con tomate y orégano (1,3,12) Medallones de salmón en salsa (1,2,3,4,14) Fruta de temporada 460 Kcal 10,8g Prot 11,2g Lip 78,7g Hc	Sopa de cocido con fideos (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Fruta de temporada 552 Kcal 24,9g Prot 15,4g Lip 96,1g Hc	Risotto a la milanesa (queso,cebolla) (6,7,12) Tortilla francesa casera (3) Rueda de tomate Fruta de temporada 378 Kcal 5,8g Prot 9,3g Lip 67g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Croquetas de bacalao (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 364 Kcal 16g Prot 5,6g Lip 77g Hc
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES
Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3) Roty de pavo en salsa con manzana (1,6,12) Fruta de temporada 628 Kcal 37,4g Prot 19,6g Lip 122,6g Hc	Marmitaco de atún (4,6,12) Muslitos de pollo en pepitoria (patata,cebolla,huevo) (1,3,6,11) Yogur (7) 655 Kcal 90,6g Prot 39,2g Lip 221,4g Hc	FESTIVO		

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.

