

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes al ajillo Caldereta de pollo a la jardinera (1,3) Fruta de temporada 476 Kcal 36,9g Prot 26,9g Lip 22,2g Hc	Espaguetis con jamón york (1,3,6) Boquerones rebozados (1,2,3,4,7,14) con lechuga y tomate Fruta de temporada 665 Kcal 20,9g Prot 23,1g Lip 92,9g Hc	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Hamburguesa mixta (1,6,12) Patatas fritas Yogur (7) 512 Kcal 24,3g Prot 16,2g Lip 150,6g Hc	Guisantes rehogados con york (6) Tortilla francesa casera (3) Aritos cebolla (1,3,7,9,10) Fruta de temporada 521 Kcal 16,6g Prot 23,8g Lip 55g Hc	Arroz tres delicias (3,6) Merluza al horno (4) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 628 Kcal 21,7g Prot 14,7g Lip 146,7g Hc
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema con calabaza (patata, zanah, calabaza, calabacín) Lomo con patatas en salsa (1,6,12) con lechuga y pepino Fruta de temporada 634 Kcal 31,9g Prot 24,2g Lip 207,2g Hc	Coditos con tomate (1,3) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) con tomate y zanahoria Fruta de temporada 673 Kcal 14g Prot 19,2g Lip 110,3g Hc	Sopa de cocido con fideos (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Yogur (7) 467 Kcal 23,6g Prot 15,2g Lip 75,3g Hc	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Coliflor gratinada (queso,leche) (1,7) Pollo a la jardinera (guiso.,zanah,patata) (1,12) Fruta de temporada 589 Kcal 46,4g Prot 24,2g Lip 40,8g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Filete de cerdo escabechado (1,12) Fruta de temporada 1061 Kcal 65,7g Prot 55,6g Lip 88,3g Hc	Macarrones con tomate (1,3) Roty de pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7) 568 Kcal 30,2g Prot 19,8g Lip 64,3g Hc	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Revuelto de huevo (3,6) con lechuga y pepino Fruta de temporada 389 Kcal 10,2g Prot 11,3g Lip 148,5g Hc	Arroz estilo oriental Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 657 Kcal 20,3g Prot 21,9g Lip 93,5g Hc
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes con jamón (6) Chuleta al ajillo con patata panadera (12) Fruta de temporada 676 Kcal 35,4g Prot 41,8g Lip 89,7g Hc	Pote Gallego (alubia, patata y verduras) Roty de pavo en salsa (1,6,7,12) Fruta de temporada 533 Kcal 36,3g Prot 18,6g Lip 66,7g Hc	Tallarines salteados con tomate y orégano (1,3,12) Platija con patata (4) Yogur (7) 590 Kcal 32,3g Prot 14,2g Lip 146g Hc	Arroz napolitana (6,12) Tortilla francesa casera (3) Aritos cebolla (1,3,7,9,10) Fruta de temporada 639 Kcal 10,4g Prot 23,7g Lip 94,2g Hc	Lentejas con chorizo Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada 702 Kcal 53,5g Prot 26,7g Lip 73,1g Hc

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.

