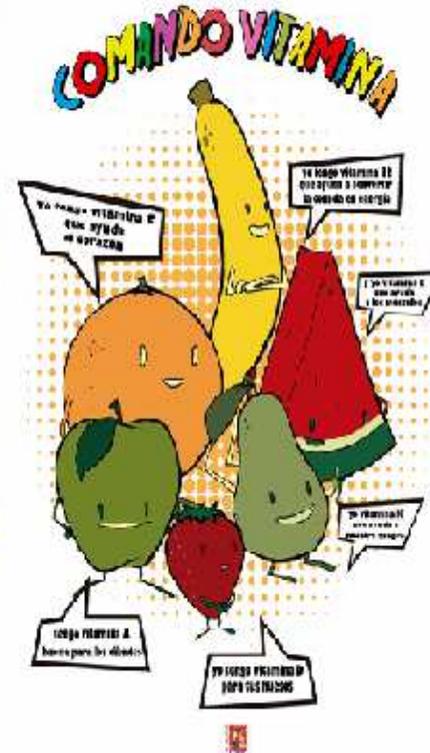


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes al ajillo Caldereta de pollo a la jardinera (1,3) Fruta de temporada	Espaguetis con tomate (1,3) Boquerones rebozados (1,2,3,4,7,14) con lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Fruta de temporada Patatas fritas Yogur (7)	Guisantes salteados Tortilla francesa casera (3) Aritos cebolla (1,3,7,9,10) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Merluza al horno (4) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema con calabaza (patata, zanah, calabaza, calabacín) Pollo asado (12) con lechuga y pepino Fruta de temporada	Coditos con tomate (1,3) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) con tomate y zanahoria Fruta de temporada	Sopa (msl) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo Yogur (7)	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	Judías pintas estofadas con zanahoria Huevos revueltos con calabacín (3) Fruta de temporada	Macarrones con tomate (1,3) Roty de pavo en salsa (1,6,7,12) Yogur (7)	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Huevos revueltos con calabacín (3) con lechuga y pepino Fruta de temporada	Arroz estilo oriental Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes con tomate Muslitos de pollo en pepitoria (patata, cebolla, huevo) (1,3,6,11) con patata panadera (12) Fruta de temporada	Pote Gallego (alubia, patata y verduras) Roty de pavo en salsa (1,6,7,12) Fruta de temporada	Tallarines salteados con tomate y orégano (1,3,12) Platija con patata (4) Yogur (7)	Arroz al horno (zanah, judía, guiso, calab.) Tortilla francesa casera (3) Aritos cebolla (1,3,7,9,10) Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada



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.

