

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	Guiso de alubias blancas con verduras Boquerones rebozados (1,2,3,4,7,14) con lechuga y tomate Yogur (7) <small>467 Kcal 22,2g Prot 18,1g Lip 57,7g Hc</small>	Patatas en salsa verde (1,12) Muslos de pollo (12) <small>530 Kcal 40,9g Prot 20,1g Lip 129,8g Hc</small>	Crema con calabaza ecológica Huevos revueltos con pavo (3,6) con patatas fritas <small>371 Kcal 6,6g Prot 18,7g Lip 159,5g Hc</small>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Menestra (judía verde, colif., zanah., guisan.) Chuleta a la riojana Yogur (7) <small>306 Kcal 13,9g Prot 17,2g Lip 23,3g Hc</small>	Espaguetis con jamón york (1,3,6) Croquetas de bacalao (1,2,3,4,6,7,8,9,14) con lechuga y pepino <small>393 Kcal 13,7g Prot 10,1g Lip 60,5g Hc</small>	Sopa casera con fideos (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo <small>698 Kcal 24,8g Prot 29,4g Lip 80,4g Hc</small>	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave frescas asadas (1,3,12) <small>735 Kcal 25g Prot 40,8g Lip 64g Hc</small>	Judías pintas estofadas con zanahoria Tortilla de patata con cebolla (3) con lechuga y tomate <small>682 Kcal 18,1g Prot 38,9g Lip 123g Hc</small>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de zanahoria con patata ecológica Hamburguesa de calamar (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y pepino <small>291 Kcal 5,4g Prot 8,1g Lip 164,5g Hc</small>	Guisantes rehogados Contra de pollo en salsa con patata panadera Yogur (7) <small>722 Kcal 58,9g Prot 23,2g Lip 151,6g Hc</small>	Fideuá (judías, pimientos, cebolla) (1,3) Palometa en sala con tomate (4) <small>466 Kcal 38g Prot 16,7g Lip 40,2g Hc</small>	Lentejas guisadas con verduras Tortilla con queso (3,7) Lechuga y pepinillos (12) <small>408 Kcal 18g Prot 16,1g Lip 55,9g Hc</small>	
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones con tomate (1,3) Albóndigas de ternera y cerdo en salsa (1,3,6,7,12) <small>645 Kcal 25,1g Prot 9,7g Lip 153,7g Hc</small>	Garbanzos guisados con verduras Medallones de salmón en salsa (1,2,3,4,7,14) Petit suisse <small>646 Kcal 20,3g Prot 47,9g Lip 63,7g Hc</small>	Crema con calabaza ecológica Lomo a las finas hierbas (1,6,12) con patatas fritas <small>537 Kcal 23,4g Prot 23,5g Lip 173,4g Hc</small>	Paella Mixta (carne, pescado, verduras) (4) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con lechuga y zanahoria <small>518 Kcal 20,3g Prot 17,8g Lip 71,2g Hc</small>	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa casera (3) con rueda de tomate <small>305 Kcal 16,1g Prot 8,1g Lip 46,4g Hc</small>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
Patatas guisadas con arroz Bacalao rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y cebolla <small>552 Kcal 18g Prot 20,4g Lip 205,6g Hc</small>	Crema de legumbres Alitas de pollo (12) con calabacín rebozado (2,4,7,14) <small>1030 Kcal 35,9g Prot 79,1g Lip 131,5g Hc</small>	Verduras rehogadas (patata, zanah., guisan., judía verde) Canelones de atún (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Yogur (7) <small>340 Kcal 7,6g Prot 16,8g Lip 37,7g Hc</small>		

RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA

Primer plato


 →
 


 →
 

Segundo plato


 →
 


 →
 


 →
 

Postre


 →
 


 →
 

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.

