

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Coditos con jamón (1,3) Merluza en salsa de mostaza (4,10,12) 467 Kcal 38,3g Prot 13g Lip 44,4g Hc	Brécol gratinado (1,6,7) Pollo en pepitoria (patata,cebolla,huevo) (1,3,6,11,12) Yogur (7) 536 Kcal 47,7g Prot 18,9g Lip 88,6g Hc	Arroz tres delicias (3,6) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con lechuga y pepino 613 Kcal 13,6g Prot 17,7g Lip 96,9g Hc	Espaguetis en salsa napolitana (1,3) Huevos revueltos con york (3,6) 462 Kcal 11,4g Prot 20,2g Lip 57,6g Hc	Garbanzos guisados con verduras Palometa con tomate (4) 627 Kcal 49g Prot 28,7g Lip 57,3g Hc
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Calabacín a la crema (7) Chuleta de aguja al ajillo (12) con lechuga y zanahoria Yogur (7) 638 Kcal 37,8g Prot 38,2g Lip 140,1g Hc	Arroz al estilo oriental (tomate,curry, cebolla) Porciones de merluza (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y pepino 499 Kcal 16,9g Prot 14,1g Lip 74,7g Hc	<b>FESTIVO</b>	Macarrones con jamón (1,3,6) Bacalao rebozado (1,4) Lechuga y pepinillos (12) 602 Kcal 25,3g Prot 22,8g Lip 72g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Huevos camperos (3) 613 Kcal 23,3g Prot 22,5g Lip 179,7g Hc
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Patatas guisadas con arroz Tilapia estofada con pimiento, zanahoria y cebolla (1,4,12) 668 Kcal 62,8g Prot 13,1g Lip 202g Hc	Coliflor gratinada (queso,leche) (1,6,7) Magro a la naranja (1) con arroz pilaf Yogur (7) 740 Kcal 56,1g Prot 36,7g Lip 38,8g Hc	Sopa casera con fideos (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo 515 Kcal 26,3g Prot 15,8g Lip 84,1g Hc	Lentejas guisadas con verduras Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con lechuga y pepino 531 Kcal 21,4g Prot 15,4g Lip 86,7g Hc	Arroz a banda (caella, cebolla, pimientos) (4) Tortilla francesa casera (3) con tomate y zanahoria 440 Kcal 27,2g Prot 12,3g Lip 64,8g Hc
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de lluvia (1,3) Pollo estofado (zanah.,pimientos,ceb.,patata) (1,12) 553 Kcal 54,9g Prot 14,7g Lip 90,9g Hc	Potaje Montañés (alubia,garbanzo,patata,zanah) ) Merluza con patata al horno (4) 651 Kcal 46,9g Prot 16,1g Lip 167,9g Hc	Crema de hortalizas (acel., zanah.,cebo.) Hamburguesa con verduritas (1,6,12) Yogur (7) 655 Kcal 27g Prot 24,2g Lip 192,2g Hc	Risotto a la milanese (queso,cebolla) (6,7,12) Platija en salsa americana (1,4) 495 Kcal 34,8g Prot 11,9g Lip 57g Hc	Crema de legumbres Tortilla de patata con cebolla (3) Aritos cebolla (1,3,7,9,10) 830 Kcal 12,6g Prot 52,2g Lip 209,1g Hc
LUNES 31	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tallarines salteados con tomate y orégano (1,3,12) Lomo a las finas hierbas (1,6,12) 549 Kcal 24,5g Prot 21,2g Lip 63,4g 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.

