

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz a la milanesa (6,7) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 493 Kcal 13,6g Prot 20,1g Lip 63,8g Hc	Pote casero de garbanzos Platija en salsa con verduras (1,4,6,12) Fruta de temporada 406 Kcal 30,5g Prot 11,5g Lip 51g Hc	Crema con calabaza (patata, zanah, calabaza, calabacín) Muslitos asados (12) Patatas fritas Yogur (7) 435 Kcal 21,2g Prot 17,3g Lip 106,2g Hc	Alubias blancas con verduras Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 471 Kcal 21g Prot 17,2g Lip 64,6g Hc	Macarrones con tomate (1,3) Chuleta al ajillo Fruta de temporada 632 Kcal 36,7g Prot 28,1g Lip 58,7g Hc
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas caseras con hortalizas Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 432 Kcal 21,8g Prot 11,1g Lip 64,6g Hc	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) Fruta de temporada 447 Kcal 11,5g Prot 17,5g Lip 61,1g Hc	Coliflor al ajoarriero Lomo a la plancha (6) puré mahón Yogur (7) 365 Kcal 19,2g Prot 19,3g Lip 71,7g Hc	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Salchichas de ave frescas asadas (1,3,12) Fruta de temporada 516 Kcal 26,4g Prot 19,6g Lip 58,7g Hc	Guiso de alubias blancas (9) Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada 433 Kcal 38,7g Prot 14,1g Lip 38,8g Hc
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Paella de verduras (calabaza, judia verde, pimientos) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 465 Kcal 12,3g Prot 11,7g Lip 77,9g Hc	Garbanzos rehogados con tomate Tortilla francesa (3) Yogur (7) 400 Kcal 19,3g Prot 19,9g Lip 49,2g Hc	Crema de calabacín Muslitos de pollo en pepitoria (patata,cebolla,huevo) (1,3,6,11) Fruta de temporada 512 Kcal 24,4g Prot 18,3g Lip 184,4g Hc	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tilapia rebozada (1,4,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 496 Kcal 53,3g Prot 7,8g Lip 54,4g Hc	Hamburguesa completa (pan, lechuga, tomate, queso) (1,6,12) Postre especial 428 Kcal 2g Prot 35,3g Lip 24,5g Hc
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28

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 → 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.

