

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz napolitana (6) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada 479 Kcal 14,8g Prot 9,6g Lip 83,9g Hc	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Merluza en salsa verde (1,4,6,12) Fruta de temporada 374 Kcal 28,4g Prot 7,5g Lip 48,5g Hc	Crema de puerro Albóndigas (pollo/ternera) guisadas (1,6,12) Yogur (7) 497 Kcal 20,9g Prot 8,9g Lip 162g Hc	Judías blancas guisadas con chorizo Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 544 Kcal 24,2g Prot 23,9g Lip 64,6g Hc	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada 495 Kcal 28,4g Prot 18,6g Lip 65,5g Hc
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Paella con carne Tortilla francesa (3) gajos de tomate Fruta de temporada 480 Kcal 17,5g Prot 18,8g Lip 61,2g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada 365 Kcal 29,1g Prot 7,4g Lip 55,1g Hc	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7) 401 Kcal 31,3g Prot 23,6g Lip 13,3g Hc	Potaje Montañés Bacalao rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 518 Kcal 25,3g Prot 21,3g Lip 58g Hc	FESTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con zanahoria Merluza asada (4,12) Fruta de temporada 338 Kcal 24,3g Prot 7,9g Lip 52,1g Hc	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 451 Kcal 11,9g Prot 17,6g Lip 61,8g Hc	Crema hortalizas Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7) 429 Kcal 24,3g Prot 17,5g Lip 134,9g Hc	Macarrones con tomate (1,3) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 505 Kcal 15,2g Prot 12,7g Lip 82,7g Hc	Judías blancas con arroz Chuleta al ajillo con tomate y zanahoria Fruta de temporada 598 Kcal 41,7g Prot 28,4g Lip 42,4g Hc
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con pollo (1,3) Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada 510 Kcal 38,2g Prot 14,8g Lip 56,4g Hc	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Tortilla de patata (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 217 Kcal 5g Prot 4g Lip 102,1g Hc	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7) 357 Kcal 28,9g Prot 18,9g Lip 43,8g Hc	Alubias blancas con verduras Muslitos asados (12) con arroz pilaf Fruta de temporada 472 Kcal 28,1g Prot 16,1g Lip 59,9g Hc	Coditos con tomate (1,3,10) Platija al horno (4) Fruta de temporada 457 Kcal 23,9g Prot 9,9g Lip 91,3g 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.

