

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 499 Kcal 13,7g Prot 17,3g Lip 72,6g Hc	Pote casero de garbanzos Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 547 Kcal 28,8g Prot 19,6g Lip 69,8g Hc	Crema de champiñón (patata,cebolla,ajo) (12) Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7) 312 Kcal 20,4g Prot 9,2g Lip 125,5g Hc	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Merluza asada a las hierbas (4) Fruta de temporada 555 Kcal 34,4g Prot 20,2g Lip 56,5g Hc	FESTIVO
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas guisadas con arroz Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada 470 Kcal 31,8g Prot 12,8g Lip 147,6g Hc	Alubias blancas con verduras Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada 413 Kcal 20,6g Prot 8,2g Lip 71,1g Hc	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (guisa.,zanah,patata) (1,6,12) Yogur (7) 332 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 13,3g Hc	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Bacalao rebozado (1,4) con Ensalada mixta Fruta de temporada 470 Kcal 18,3g Prot 18g Lip 120,2g Hc	Sopa de cocido con fideos (1,3,6,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada 499 Kcal 28,7g Prot 18,7g Lip 65,8g Hc
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espaguetis a la italiana (1,3,10) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 535 Kcal 16,3g Prot 19,4g Lip 74,3g Hc	Judías pintas estofadas Pavo en salsa con zanahorias (1,6,7,12) Fruta de temporada 410 Kcal 24,3g Prot 12,2g Lip 61,3g Hc	Crema con calabaza (patata, zanah, calabaza, calabacín) Abadejo al ajillo (4,12) Yogur (7) 321 Kcal 95g Prot 32g Lip 84,1g Hc	Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 462 Kcal 13,6g Prot 17,4g Lip 63,4g Hc	Hamburguesa completa (1,6,12) Comple burger: pan,lechuga,tomate, queso Postre especial 151 Kcal 1,7g Prot 7,3g Lip 18,2g Hc
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
		FELIZ Navidad		
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA



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.

