

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO		
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO		<p>Crema de puerro Albóndigas guisadas (pollo y ternera) (1,6,12) Yogur (7)</p> <p>485 Kcal 21g Prot 6,8g Lip 168,8g Hc</p>	<p>Judías blancas guisadas con chorizo Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>544 Kcal 24,2g Prot 23,9g Lip 64,6g Hc</p>	<p>Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada</p> <p>499 Kcal 28,7g Prot 18,7g Lip 65,8g Hc</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>Arroz napolitana (6) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada</p> <p>479 Kcal 14,8g Prot 9,6g Lip 83,9g Hc</p>	<p>Judías pintas estofadas con zanahoria Bacalao rebozado (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada</p> <p>521 Kcal 24,6g Prot 19,2g Lip 72,6g Hc</p>	<p>Coliflor al ajoarriero Caldereta de pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7)</p> <p>401 Kcal 31,3g Prot 23,6g Lip 13,3g Hc</p>	<p>Potaje Montaños Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada</p> <p>368 Kcal 31,7g Prot 9,8g Lip 40g Hc</p>	<p>Espaguetis con verduras (pimiento, zana, calab) (1,3,10) Chuleta al ajillo Fruta de temporada</p> <p>611 Kcal 36,5g Prot 28,9g Lip 52,7g Hc</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>Lentejas con zanahoria Merluza asada (4,12) Fruta de temporada</p> <p>384 Kcal 25,4g Prot 8g Lip 90,2g Hc</p>	<p>Risotto a la milanese (queso,cebolla) (6,7,12) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada</p> <p>505 Kcal 14,1g Prot 18,9g Lip 68,8g Hc</p>	<p>Crema hortalizas (patata,zanahoria,judia verde,calabacín, puerro) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7)</p> <p>348 Kcal 13,9g Prot 10,3g Lip 160,2g Hc</p>	<p>Macarrones con tomate (1,3) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>544 Kcal 11,9g Prot 13,8g Lip 93,6g Hc</p>	<p>Guisantes rehogados con york (6) Contra de pollo en salsa (1,6) Fruta de temporada</p> <p>365 Kcal 24,5g Prot 10,5g Lip 61,1g Hc</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p>Arroz con pollo (1,3) Gallo al horno (2,4,14) Fruta de temporada</p> <p>492 Kcal 45,4g Prot 10,7g Lip 51,9g Hc</p>	<p>Lentejas con bacon Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada</p> <p>289 Kcal 13,3g Prot 8,4g Lip 51,9g Hc</p>	<p>Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7)</p> <p>346 Kcal 28,7g Prot 18,9g Lip 34,9g Hc</p>	<p>Alubias blancas con verduras Muslitos asados (12) con tomate y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>390 Kcal 26,9g Prot 13,6g Lip 46,8g Hc</p>	<p>Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,8,12) Fruta de temporada</p> <p>343 Kcal 8,1g Prot 10,4g Lip 55g Hc</p>

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.

