

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FESTIVO	FESTIVO	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla francesa (3) gajos de tomate Yogur (7) 344 Kcal 18,1g Prot 15,8g Lip 34g Hc	Crema de puerro Albondigas de merluza en salsa (1,4,6,12) Fruta de temporada 291 Kcal 6,7g Prot 4,8g Lip 156,1g Hc	Sopa con estrellitas (1,3,10) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada 495 Kcal 28,3g Prot 18,6g Lip 65g Hc
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz napolitana (6) Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada 482 Kcal 15,1g Prot 9,6g Lip 84,5g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Bacalao rebozado (1,4) con tomate y zanahoria Fruta de temporada 521 Kcal 24,5g Prot 19,1g Lip 73g Hc	Coliflor al ajoarriero Caldereta de pollo a la jardinera (1,3,6) Yogur (7) 401 Kcal 31,3g Prot 23,6g Lip 13,3g Hc	Potaje Montañés Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada 354 Kcal 29g Prot 9,4g Lip 40g Hc	Espaguetis con verduras (pimiento, zanah, calab) (1,3,10) Chuleta al ajillo Fruta de temporada 611 Kcal 36,5g Prot 28,9g Lip 52,7g Hc
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con zanahoria Merluza asada (4,12) Fruta de temporada 379 Kcal 25,1g Prot 8g Lip 89,4g Hc	Risotto a la milanese (queso,cebolla) (6,7,12) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 505 Kcal 14,1g Prot 18,9g Lip 68,8g Hc	Crema hortalizas (patata,zanahoria,judia verde,calabacín, puerro) Roty de pavo en salsa de manzana (1,6,7,12) Yogur (7) 348 Kcal 13,9g Prot 10,3g Lip 160,2g Hc	Macarrones con tomate (1,3) Salmón en salsa (1,6,12) Fruta de temporada 568 Kcal 42,3g Prot 16,9g Lip 59,6g Hc	Guisantes rehogados con york (6) Contra de pollo en salsa (1,6) Fruta de temporada 365 Kcal 24,5g Prot 10,5g Lip 61,1g Hc
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con pollo (1,3) Gallo al horno (2,4,14) Fruta de temporada 492 Kcal 45,4g Prot 10,7g Lip 51,9g Hc	Lentejas con bacon Tortilla de patata (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 285 Kcal 13g Prot 8,4g Lip 51,1g Hc	Judías verdes Caldereta de cerdo a la naranja (1,6) Yogur (7) 346 Kcal 28,7g Prot 18,9g Lip 34,9g Hc	Alubias blancas con verduras Muslitos asados (12) con tomate y zanahoria Fruta de temporada 390 Kcal 26,9g Prot 13,6g Lip 46,8g Hc	Tallarines salteados con jamon (1,3,6,10) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 520 Kcal 16,2g Prot 14,4g Lip 81,6g Hc
LUNES 31	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 467 Kcal 13g Prot 17,4g Lip 65,1g 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 → 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.

