

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de verduras (patat.,cebo,zanah.,jud. verde) Chuleta de aguja al ajillo (12) Patatas fritas 376 Kcal 18,4g Prot 14,3g Lip 85g Hc	Judías pintas guisadas Bacalao rebozado (1,4) con lechuga y tomate 560 Kcal 27,8g Prot 22g Lip 72,8g Hc	Patatas guisadas con arroz Muslitos a la jardinera (guisa.,zanah,patata) (1,12) 542 Kcal 13,8g Prot 17,1g Lip 125,7g Hc
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata (3) con rueda de tomate 556 Kcal 23,9g Prot 20,9g Lip 77g Hc	Macarrones con tomate (1,3) Porciones de merluza (1,2,3,4,6,7,9,14) con ensalada de lechuga y soja (6) 462 Kcal 18,2g Prot 11,1g Lip 71,1g Hc	Coliflor gratinada (queso,leche,nuez moscada) (1,7) Lomo con patatas en salsa (1,6,12) Yogur (7) 479 Kcal 22g Prot 23,4g Lip 85,2g Hc	Crema de guisantes (patata eco.,cebolla,puerro) Albóndigas con verduritas (1,6,12) 435 Kcal 9,2g Prot 11,7g Lip 146,3g Hc	Paella con calabacín, guisantes, pimiento y cebolla Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) 582 Kcal 46,1g Prot 20,3g Lip 54,8g Hc
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espaguetis carbonara (bacon,leche,cebolla) (1,3,7) Platija a la naranja (4,7,12) 605 Kcal 18,1g Prot 21,6g Lip 60,8g Hc	Garbanzos guisados con verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria 456 Kcal 17,1g Prot 12,3g Lip 54,7g Hc	Judías verdes con patata (6) Pollo estofado (zanah.,pimientos, ceb.) (1,12) Yogur (7) 399 Kcal 13,9g Prot 18,2g Lip 45,7g Hc	FESTIVO	Arroz blanco con tomate frito Salchichas frankfurt con huevo duro (3) 551 Kcal 15,9g Prot 17,7g Lip 92,3g Hc
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Tallarines salteados con tomate y orégano (1,3,12) Merluza en salsa verde (1,4,12) 553 Kcal 14,1g Prot 11,5g Lip 68,6g Hc	Hamburguesa mixta (1,6,12) Completa (ques,lech.tom) (1,6,7,11) y patatas fritas (1,3,6,7,11) Postre especial (7) 609 Kcal 16,4g Prot 21,7g Lip 23,7g Hc			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES

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.



Todos los menús van acompañados de Fruta Fresca de Temporada, Pan (1) y Agua
Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevo, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuzes, 14 Moluscos