


				VIERNES 1
				Lentejas con chorizo Halibut rebozado con lechuga y pepinillos Fruta Calorías: 615,9 Lípidos: 27,1 Proteínas: 28 H. Carb.: 67,5
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Menestra de verduras con jamón Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Fruta Calorías: 589 Lípidos: 32 Proteínas: 24,4 H. Carb.: 54,2	Arroz a banda (caella, pimientos, cebolla) Huevo Villaroy con lechuga y tomate Fruta Calorías: 667 Lípidos: 33,9 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 56,6	Garbanzos con tomate Porciones de merluza con lechuga y pepino Fruta Calorías: 695 Lípidos: 33,8 Proteínas: 36,7 H. Carb.: 61	Sopa de estrellas Alitas de pollo con puré mahón Natillas Calorías: 590 Lípidos: 31,9 Proteínas: 25,9 H. Carb.: 57,2	Judías blancas con arroz Platija en salsa menier Fruta Calorías: 615,9 Lípidos: 27,1 Proteínas: 28 H. Carb.: 67,5
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones a la carbonara (cebolla, bacon, leche) Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta Calorías: 614,8 Lípidos: 32,2 Proteínas: 29,4 H. Carb.: 67,6	FESTIVO	Arroz con tomate Salchichas de ave asadas Fruta Calorías: 629 Lípidos: 30 Proteínas: 33 H. Carb.: 60,6	Crema de calabacín (patata ecológica, cebolla) Muslitos en pepitoria (patata, cebolla, huevo, pan) Yogur Calorías: 525,3 Lípidos: 28 Proteínas: 27,2 H. Carb.: 41,13	Lentejas con verduras Bacalao acompañado de lechuga y soja Fruta Calorías: 615,9 Lípidos: 27,1 Proteínas: 28 H. Carb.: 67,5
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis boloñesa (carne picada, toma., ceboll.) Tilapia rebozada con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 703 Lípidos: 33,2 Proteínas: 41,1 H. Carb.: 63,7	Guisantes con bacon Tortilla de patata con aritos de cebolla Yogur Calorías: 564 Lípidos: 19,2 Proteínas: 28,2 H. Carb.: 48,9	Patatas guisadas con pollo de corral Hamburguesa de calamar con rueda de tomate Fruta Calorías: 614,8 Lípidos: 32,2 Proteínas: 29,4 H. Carb.: 67,6	Sopa de cocido Cocido completo; garbanzos, carne y chorizo Fruta Calorías: 734,1 Lípidos: 34,9 Proteínas: 35 H. Carb.: 70	Paella de verduras (calabacín, ceboll, pimientos) Roty de pavo con patatas en salsa Fruta Calorías: 567 Lípidos: 29,5 Proteínas: 36,3 H. Carb.: 56,6
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de zanahoria (patata, cebolla) Canelones de carne Fruta Calorías: 525,3 Lípidos: 18 Proteínas: 27,2 H. Carb.: 41,13	Coditos con tomate Tortilla francesa con lechuga y soja Fruta Calorías: 614,8 Lípidos: 32,2 Proteínas: 29,4 H. Carb.: 67,6	Judías pintas con chorizo Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) Fruta Calorías: 621 Lípidos: 24,1 Proteínas: 31,9 H. Carb.: 73,7	Arroz tres delicias Muslitos asado con patata panadera Fruta Calorías: 608,2 Lípidos: 24,6 Proteínas: 32 H. Carb.: 64,7	Crema de verdura y legumbre Platija en salsa con verduritas Yogur Calorías: 498,16 Lípidos: 23,2 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 50,24

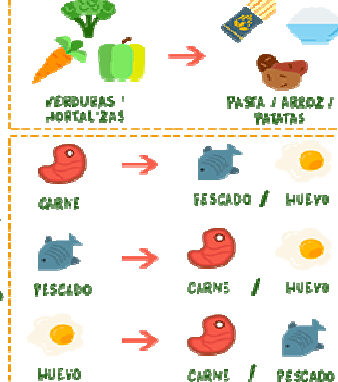
RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA


Primer plato



Segundo plato



Postre



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 cefitar en el comedor.

