

			JUEVES 9	VIERNES 10
			Arroz con tomate  Salchichas de ave frescas asadas  Fruta Calorías: 629    Lípidos: 30,2 Proteínas: 33    H. Carba.: 60,6	<b>FESTIVO</b>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes con tomate  Chuleta de aguja al ajillo con patatas fritas  Yogur Calorías: 674,4    Lípidos: 29 Proteínas: 22,1    H. Carba.: 69,1	Crema de legumbres y hortalizas  Hamburguesa de calamar con lechuga y pepinillos  Fruta Calorías: 601    Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1    H. Carba.: 54,1	Arroz caldoso (carne, cebolla, tomate)  Tortilla de patatas con rueda de tomate  Fruta Calorías: 523    Lípidos: 27,9 Proteínas: 22,2    H. Carba.: 56,3	Espaguetis integrales con jamón  Tilapia estofada  Fruta Calorías: 675,2    Lípidos: 27,4 Proteínas: 38    H. Carb.: 72,7	Lentejas con verduras  Muslitos a la pepitoria  Fruta Calorías: 641    Lípidos: 30,1 Proteínas: 33    H. Carba.: 68
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de coliflor (patata ecológica, cebolla, puerro)  Magro a la naranja con arroz pilaf  Petit suisse Calorías: 621,4    Lípidos: 33 Proteínas: 33,2    H. Carba.: 39,9	Judías pintas guisadas con patata y zanahoria  Bacalao rebozado con lechuga y zanahoria  Fruta Calorías: 600,9    Lípidos: 19,4 Proteínas: 22    H. Carba.: 40	Patatas guisadas con arroz  Huevo Villaroy con rueda de tomate  Fruta Calorías: 589    Lípidos: 26 Proteínas: 38    H. Carba.: 57	Fideua con pollo (pimientos, cebolla, tomate)  Merluza en salsa menier  Fruta Calorías: 647    Lípidos: 25 Proteínas: 20    H. Carb.: 72	Sopa de cocido  Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo  Fruta Calorías: 734,1    Lípidos: 34,9 Proteínas: 35    H. Carba.: 70
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Paella de verduras (pimientos, cebolla)  Palometa con tomate  Fruta Calorías: 519    Lípidos: 21 Proteínas: 22,1    H. Carba.: 58,1	Crema de espinacas (patata, cebolla)  Muslitos a la jardinera (patata, zanahoria, guisantes)  Fruta Calorías: 673    Lípidos: 29 Proteínas: 19,1    H. Carba.: 69,8	Judías blancas guisadas  Tortilla francesa con tomate y zanahoria  Yogur Calorías: 655    Lípidos: 29,12 Proteínas: 16,3    H. Carba.: 65	Tallarines boloñesa (carne picada y tomate)  Lomo a la brasa con lechuga ecológica y soja  Fruta Calorías: 584    Lípidos: 25 Proteínas: 36,1    H. Carba.: 54,1	

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.

¡ FELIZ VUELTA AL COLE !

