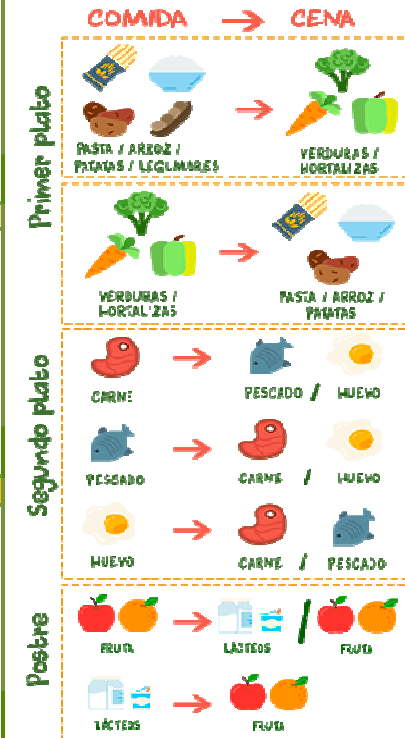


	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Coliflor gratinada Tortilla de patatas con lechuga y tomate Yogur Calorías: 514 Lípidos: 24,3 Proteínas: 17,8 H. Carb.: 53,8	Espaguetis con jamón Platija rebozada con lechuga y pepino Fruta Calorías: 603 Lípidos: 26 Proteínas: 21 H. Carb.: 70	FESTIVO	Garbanzos con tomate Lomo de cerdo a la naranja Fruta Calorías: 669 Lípidos: 32,2 Proteínas: 30 H. Carb.: 62,3
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Menestra con jamón Alitas de pollo con patatas fritas Yogur Calorías: 501 Lípidos: 19,3 Proteínas: 23 H. Carb.: 51,7	Crema de hortalizas y alubias (patata, cebolla, acelga) Porciones de merluza con lechuga y remolacha Fruta Calorías: 579 Lípidos: 27,1 Proteínas: 22 H. Carb.: 60	Fideua con pollo Huevo Villaroy con lechuga y soja Fruta Calorías: 650 Lípidos: 29,2 Proteínas: 18,3 H. Carb.: 72	Lentejas estofadas Tilapia en salsa verde Fruta Calorías: 607 Lípidos: 33,2 Proteínas: 22 H. Carb.: 59	Arroz blanco con tomate Salchichas frescas asadas Fruta Calorías: 634 Lípidos: 26 Proteínas: 20 H. Carb.: 80
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Tallarines boloñesa (carne picada, tomate) Bacalao rebozado con lechuga y pepinillos Fruta Calorías: 647 Lípidos: 20 Proteínas: 31 H. Carb.: 70,4	Guisantes a la francesa Roty de pavo con patatas en salsa Fruta Calorías: 588 Lípidos: 18,3 Proteínas: 24,1 H. Carb.: 49,1	Patatas con chorizo Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 634 Lípidos: 17 Proteínas: 26 H. Carb.: 79,9	Judías pintas guisadas Palometa a la riojana Fruta Calorías: 591 Lípidos: 21 Proteínas: 24,5 H. Carb.: 51,3	Hamburguesa Completa (lechuga, tomate y queso) con patatas Postre lácteo Calorías: 617 Lípidos: 30,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57

RECOMENDACIONES CENAS



La cena debe complementar la comida diaria, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

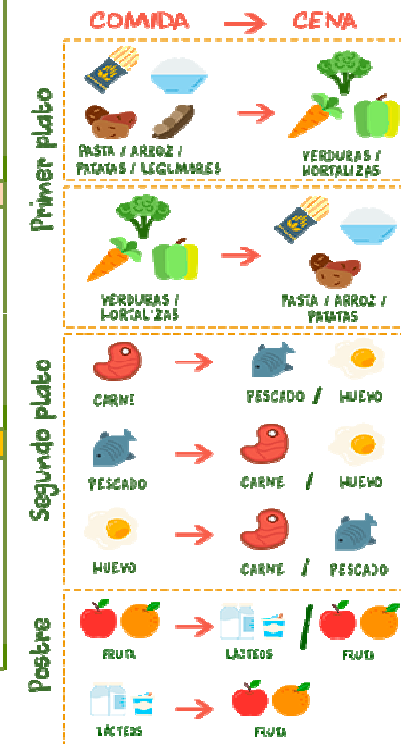
Preferible preparar pescado azul, ya que a tener más espines, no se suele cefitar en el comedor.



SIN CHAMPIÑÓN, SIN SETAS

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Coliflor gratinada Tortilla de patatas con lechuga y tomate Yogur	Espaguetis con jamón Platija rebozada con lechuga y pepino Fruta	FESTIVO	Garbanzos con tomate Lomo de cerdo a la naranja Fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Menestra con jamón Alitas de pollo con patatas fritas Yogur	Crema de hortalizas y alubias (patata, cebolla, acelga) Porciones de merluza con lechuga y remolacha Fruta	Fideua con pollo Huevo Villaroy con lechuga y soja Fruta	Lentejas estofadas Tilapia en salsa verde Fruta	Arroz blanco con tomate Salchichas frescas asadas Fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Tallarines boloñesa (carne picada, tomate) Bacalao rebozado con lechuga y pepinillos Fruta	Guisantes a la francesa Roty de pavo con patatas en salsa Fruta	Patatas con chorizo Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta	Judías pintas guisadas Palometa a la riojana Fruta	Hamburguesa Completa (lechuga, tomate y queso) con patatas Postre lácteo

RECOMENDACIONES CENAS



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 espines, no se suele cefertar en el comedor.

