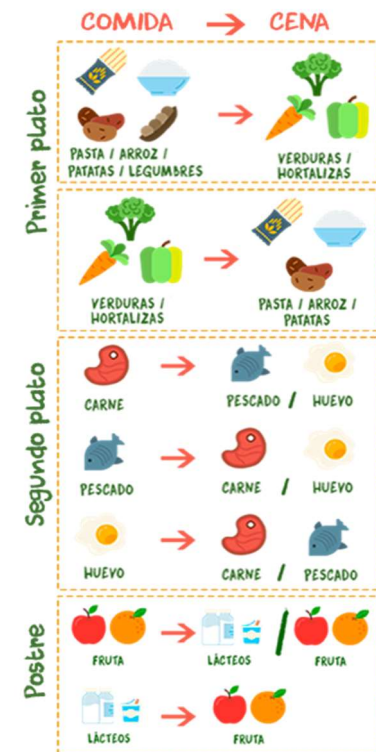


			JUEVES 1	VIERNES 2
			Coditos con tomate Tilapia rebozado con lechuga y zanahoria Yogur Calorías: 648 Lípidos: 36,2 Proteínas: 30 H. Carb.: 62,6	Judías pintas con arroz Alitas de pollo asadas con rueda de tomate Fruta Calorías: 739 Lípidos: 23 Proteínas: 39,2 H. Carb.: 71,9
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria Palometa a la Riojana Fruta Calorías: 429 Lípidos: 26 Proteínas: 21 H. Carb.: 67,9	Sopa de estrellas Chuleta de aguja al ajillo con lechuga y zanahoria Yogur Calorías: 418 Lípidos: 24 Proteínas: 29,8 H. Carb.: 55	Lentejas guisadas Tortilla francesa con tomate y maíz Fruta Calorías: 601 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Patatas guisadas con arroz Bacalao con lechuga y pepinillos Fruta Calorías: 608 Lípidos: 29 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 82	Garbanzos estofados Jamón asado con verduritas Fruta Calorías: 663,41 Lípidos: 29,9 Proteínas: 32 H. Carb.: 73
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Puré de legumbres Tortilla de patata con lechuga y tomate Fruta Calorías: 493 Lípidos: 25 Proteínas: 18,3 H. Carb.: 59,5	Coliflor al ajo arriero Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre lácteo Calorías: 507 Lípidos: 28 Proteínas: 33,2 H. Carb.: 31,9	Paella mixta (carne, pescado, pimientos) Atún con tomate Fruta Calorías: 700 Lípidos: 33,2 Proteínas: 22 H. Carb.: 79	Guisantes a la francesa Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 595 Lípidos: 28 Proteínas: 25,2 H. Carb.: 49,13
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con tomate Porciones de merluza con lechuga y pepinillos Fruta Calorías: 619 Lípidos: 29,9 Proteínas: 14 H. Carb.: 78,1	Judías verdes rehogadas Roty de pavo con patatas en salsa Yogur Calorías: 589 Lípidos: 26 Proteínas: 38 H. Carb.: 57	Judías blancas guisadas Huevo Villaroy con lechuga y maíz Fruta Calorías: 580 Lípidos: 22,3 Proteínas: 23,6 H. Carb.: 72,9	Fideua de verduras (calabacín, cebolla, pimientos) Tilapia en salsa verde con guisantes Fruta Calorías: 674,4 Lípidos: 29 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 69,1	Sopa de cocido con fideos Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 734,1 Lípidos: 34,9 Proteínas: 35 H. Carb.: 70
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espaguetis napolitana (tomate, cebolla, queso) Bacalao con lechuga y soja Fruta Calorías: 701 Lípidos: 29 Proteínas: 31 H. Carb.: 66	Pote Gallego (patata y repollo) Muslitos a la jardinera Yogur Calorías: 650 Lípidos: 22 Proteínas: 21 H. Carb.: 82	Lentejas con chorizo Tortilla francesa con lechuga y tomate Fruta Calorías: 601 Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1 H. Carb.: 54,1	Paella de verduras Platija en salsa menier Fruta Calorías: 655 Lípidos: 27,8 Proteínas: 36,7 H. Carb.: 60	Crema de alubias Salchichas con lechuga y tomate Fruta Calorías: 433 Lípidos: 22 Proteínas: 16,3 H. Carb.: 65,5

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 espinas, no se suele ofertar en el comedor.

