



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Paella de verduras Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 463 Kcal 12,9g Prot 17,2g Lip 64,6g Hc	Pote casero de garbanzos Limanda empanada (1,4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 547 Kcal 28,8g Prot 19,6g Lip 69,8g Hc	Crema de calabacín Contra de pollo en salsa (1,6) Yogur (7) 349 Kcal 19,7g Prot 10,7g Lip 149,6g Hc	Coditos con tomate (1,3,10) Merluza asada a las hierbas (4) Fruta de temporada 483 Kcal 25,3g Prot 16,8g Lip 56g Hc	Guisantes a la francesa (3) Salchichas con tomate (1,3,12) Fruta de temporada 480 Kcal 33,6g Prot 22,6g Lip 33,5g Hc
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas guisadas con arroz Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada 459 Kcal 31,6g Prot 12,8g Lip 138,6g Hc	Alubias blancas con verduras Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada 409 Kcal 20,3g Prot 8,2g Lip 70,6g Hc	Coliflor al ajoarriero Pollo a la jardinera (guisa.,zanah,patata) (1,6,12) Yogur (7) 332 Kcal 20,3g Prot 20,9g Lip 13,3g Hc	Crema de legumbres (lenteja, zanahoria, judías verdes) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada 477 Kcal 10,1g Prot 12,1g Lip 156,7g Hc	FESTIVO
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Espaguetis a la italiana (1,3,10) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada 535 Kcal 16,3g Prot 19,4g Lip 74,3g Hc	Judías pintas estofadas con zanahoria Pavo en salsa con zanahorias (1,6,7,12) Fruta de temporada 410 Kcal 24,3g Prot 12,2g Lip 61,3g Hc	Crema con calabaza (patata, zanah, calabaza, calabacín) Abadejo al ajillo (4,12) con tomate y zanahoria Yogur (7) 329 Kcal 95,4g Prot 32,1g Lip 85,8g Hc	Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada 462 Kcal 13,6g Prot 17,4g Lip 63,4g Hc	Potaje Montañés Chuleta en salsa (1,6,12) Fruta de temporada 594 Kcal 37,7g Prot 26,7g Lip 75,8g Hc
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Macarrones con tomate (1,3) Platija a las hierbas (4,12) Fruta de temporada 396 Kcal 24,4g Prot 8g Lip 57g Hc	Lentejas caseras con hortalizas Muslitos asados (12) con Ensalada mixta Fruta de temporada 378 Kcal 26,3g Prot 13,6g Lip 40,7g Hc	Menestra de verdura salteada Magro a la riojana Yogur (7) 411 Kcal 31,4g Prot 22,7g Lip 17,8g Hc	JUEVES LARDERO Tortilla de patata con calabacín (3) Lomo a la plancha (6) Chorizo al horno Fruta de temporada 578 Kcal 28,4g Prot 43g Lip 21,6g Hc	Guiso de alubias blancas (9) Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada 457 Kcal 44,8g Prot 12,7g Lip 40g Hc

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.



