

RECUERDA:

- Alimentos como los frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, las legumbres, productos lácteos, pan y el aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta
- Productos como la bollería, repostería, snacks, "chucherías" y embutido solo deberían tomarse de forma ocasional.

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 4	VIERNES 5
	FESTIVO	CREMA DE ZANAHORIA PAVO GUISADO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CODITOS DE ATUN Y SALSAS DE TOMATE CONTAMUSLOS DE POLLO EN SU JUGO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO SALMÓN AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
CREMA DE VERDURAS SANJACOBOS, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	SOPA DE FIDEOS TERNERA GUISADA FRUTA FRESCA Y PAN	ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO FILETE DE PALOMETA AL HORNO CON CEBOLLA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CALDOSO CON PESCADO TORTILLAS DE CALABACIN CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
GARBANZOS DE VERDURITAS FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDES YOGUR SABORES Y PAN	BORRAJA CON PATATA LOMO DE CERDO EN SALSAS DE CHAMPIÑONES, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ 3 DELICIAS ALITAS DE POLLO EN SALSAS BARBACOA FRUTA FRESCA Y PAN	TALLARINES A LA CARBONARA TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO FILETE DE SALMON AL HORNO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PAELLA DE CARNE ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA, PUERRO Y ZANAHORIA YOGUR SABORES Y PAN	CREMA DE PUERROS ALBONDIGAS CON TOMATE NATURAL FRITO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	SOPA DE LETRAS CON HUEVO JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON ARROZ FILETE DE PALOMETA EN SALSAS VERDES FRUTA FRESCA Y PAN	JUDIA VERDE CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA TERNERA GUISADA EN BANDEJAS, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VASCA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	ACELGAS CON PATATAS CANELONES DE CARNE FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ NEGRO TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE SETAS LOMO DE CERDO EN SALSAS DE ALMENDRAS FRUTA FRESCA Y PAN	

Comida	Cena
1º plato	1º plato
Arroz, pasta, legumbre	Verdura
Verdura	Arroz, pasta, legumbre
2º plato	2º plato
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	Guarnición
Verdura	Patata/arroz
Patata/arroz	Verdura
Postre	Postre
Fruta fresca	Postre lácteo
Postre lácteo	Fruta fresca

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	SEM1	SEM2	SEM3	SEM4	SEM5	MES
Kcal	658,08	669,76	730,7	710,84	711,88	696,252
HC (g.)	79,81	67,57	72,21	66,14	78,46	72,838
Lip (g.)	26,13	33,82	33,46	32,38	29,69	31,096
Prot (g.)	32,79	27,01	34,66	39,13	27,25	32,168

Información disponible relativa a los ingredientes y sustancias susceptibles de provocar alergias e intolerancias alimentarias (Relamento UE N°1169/2011)

