

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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>SOPA DE LETRAS CON HUEVO</p> <p>LOMO A LA RIOJANA CON LECHUGA</p> <p>YOGUR SABORES Y PAN</p>	<p>JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS</p> <p>FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, PUERRO, ZANAHORIA Y TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>TAQUITOS DE POLLO EN SALSA VINAGRETA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>PAELLA DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRITO CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>ACELGAS CON PATATA</p> <p>LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE NARANJA</p> <p>YOGUR SABORES Y PAN</p>	<p>ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO</p> <p>VARITAS DE MERLUZA CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>PAVO GUISADO CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>MACARRONES A LA BOLOÑESA</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO</p> <p>ABADEJO CON PISTO DE VERDURAS AL HORNO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>SANJACOBOS CON LECHUGA</p> <p>YOGUR SABORES Y PAN</p>	<p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>TERNERA GUISADA CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ</p> <p>TRUCHA AL HORNO CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE NATURAL FRITO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>ARROZ CALDOSO CON PESCADO</p> <p>TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>YOGUR SABORES Y PAN</p>	<p>BORRAJAS CON PATATA</p> <p>LOMO DE CERDO ADOBADO CON VERDURITAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>TALLARINES A LA CARBONARA</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>	<p>JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO</p> <p>ABADEJO CON PISTO DE VERURAS AL HORNO CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN</p>

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	653	642	717	712		681
HC (g.)	72,44	78,12	75,91	75,18		75,4125
Lip (g.)	28,02	25,5	27,44	31,19		28,0375
Prot (g.)	25,95	29,86	36,83	37,74		32,595

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

CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES