

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.

VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
VACACIONES	MARTES 8 MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE REDONDO DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 9 BORRAJAS CON PATATA LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE NARANJA FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 10 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	VIERNES 11 LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
VACACIONES	MARTES 15 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ TRUCHA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 16 TALLARINES CARBONARA TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 17 CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN	VIERNES 18 ARROZ NEGRO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 14 ACELGAS CON PATATA POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR SABORES Y PAN	MARTES 15 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ TRUCHA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 16 TALLARINES CARBONARA TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 17 CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN	VIERNES 18 ARROZ NEGRO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 21 JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRITO YOGUR SABORES Y PAN	MARTES 22 CREMA DE ZANAHORIA TERNERA GUISADA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 23 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, PUERRO Y ZANAHORIA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 24 SOPA DE LETRAS CON HUEVO PAVO GUISADO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	VIERNES 25 ARROZ CALDOSO LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE VERDURAS CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 28 CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATA YOGUR SABORES Y PAN	MARTES 29 ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO ABADEJO CON PISTO DE VERDURAS AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 30 ACELGAS CON PATATA SALCHICHAS CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 31 GARBANZOS CON VERDURITAS TRUCHA AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	

Comida	Cena
1º plato Arroz, pasta, legumbre	1º plato 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	614,52	659,21	591,95	682,17	636,9625	
HC (g.)	74,27	63,25	57,48	68,75	65,9375	
Lip (g.)	23,64	26	32,84	27,49	27,4925	
Prot (g.)	23,64	23,57	32,84	27,49	26,885	

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

