

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz napolitana Chuleta de aguja con lechuga y soja Fruta Calorías: 595,2    Lípidos: 27,2 Proteínas: 25,1    H. Carb.: 62,5	Lentejas con chorizo Bacalao a la riojana Fruta Calorías: 663,6    Lípidos: 31,3 Proteínas: 35,9    H. Carb.: 59,8	Judías verdes Albóndigas de ternera con patatas Yogur Calorías: 492    Lípidos: 28 Proteínas: 25,2    H. Carb.: 34,8	Fideua mixta Halibut rebozado con lechuga y remolacha Fruta Calorías: 669,4    Lípidos: 33 Proteínas: 32,3    H. Carb.: 60,8	Judías blancas guisadas Tortilla de patatas con tomate y pepino Fruta Calorías: 700    Lípidos: 32,4 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 66
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones boloñesa Porciones de merluza con lechuga y maíz Fruta Calorías: 705    Lípidos: 35 Proteínas: 32,1    H. Carb.: 65,5	Judías pintas guisadas Lomo a la plancha con puré Mahón Fruta Calorías: 656,6    Lípidos: 30,2 Proteínas: 36    H. Carb.: 60,6	Patatas con arroz Tortilla francesa con tomate y pepinillos Fruta Calorías: 631,4    Lípidos: 27,4 Proteínas: 29,1    H. Carb.: 67,1	Crema de verduras Muslitos de pollo en salsa Yogur Calorías: 592,1    Lípidos: 21,4 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 54,1	Sopa de estrellitas Garbanzos rehogados con atún Fruta Calorías: 717,7    Lípidos: 33,7 Proteínas: 37    H. Carb.: 66,6
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con verduras Hamburguesa de ternera con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 663,4    Lípidos: 31,4 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 59,1	Arroz con verduras Tilapia en salsa Fruta Calorías: 619,9    Lípidos: 29,9 Proteínas: 26,7    H. Carb.: 61	Menestra de verduras Alitas con patatas Postre lácteo Calorías: 521,4    Lípidos: 29 Proteínas: 33,2    H. Carb.: 31,9	Judías blancas guisadas Huevo Villaroy con tomate y pepino Fruta Calorías: 676,2    Lípidos: 33,2 Proteínas: 36    H. Carb.: 60,6	<b>FESTIVO</b>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz a banda Tortilla patata con lechuga y soja Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63	Judías pintas con bacon Merluza en salsa verde Fruta Calorías: 629    Lípidos: 30,2 Proteínas: 33    H. Carb.: 60,6	Puré de hortalizas Jamón en salsa con verduritas Gelatina Calorías: 506    Lípidos: 29,4 Proteínas: 18,2    H. Carb.: 50,1	Coditos con tomate Filete de bacaladilla con lechuga y maíz Fruta Calorías: 621    Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 54,1	Sopa de cocido con lluvia Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo Fruta Calorías: 734,1    Lípidos: 34,9 Proteínas: 35    H. Carb.: 70

**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.



**¿Truco o Trato?**

