

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		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
JUEVES 1 CREMA DE ZANAHORIA ALITAS DE POLLO EN SALSA BARBACOA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 648,01 Lip. 47,65 Prot. 39,29 HC. 65,57		VIERNES 2 PAELLA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 741,58 Lip. 5,15 Prot. 61,22 HC. 102,32		LUNES 5 JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA PECHUGAS DE POLLO EN SALSA ESPAÑOLA YOGUR SABORES Y PAN Kcal. 636,12 Lip. 46,13 Prot. 37,69 HC. 64,12		MARTES 6 LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA CON SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 691,86 Lip. 21,07 Prot. 36,1 HC. 63,27		MIÉRCOLES 7 CREMA DE SETAS PAVO GUISADO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 573,91 Lip. 29,7 Prot. 36,18 HC. 63,49		JUEVES 8 MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE ZANAHORIA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 686,44 Lip. 21,87 Prot. 31,6 HC. 96,74		VIERNES 9 ARROZ BLANCO CON TOMATE TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 656,95 Lip. 19,51 Prot. 15,93 HC. 102,51	
LUNES 12 FELICES FIESTAS DEL PILAR		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16					
LUNES 19 CREMA DE ZANAHORIA ALBONDIGAS DE CARNE CON TOMATE NATURAL YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 683,06 Lip. 53,65 Prot. 28,78 HC. 69,83		MARTES 20 ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 679,02 Lip. 3,87 Prot. 59,52 HC. 92,37		MIÉRCOLES 21 SOPA MARAVILLA TAQUITOS DE POLLO AL CURRY CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 667,72 Lip. 27,1 Prot. 32,41 HC. 49,58		JUEVES 22 POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 612,45 Lip. 23,92 Prot. 44,53 HC. 104,17		VIERNES 23 COL CON PATATA LOMO DE CERDO ADOBADO ENSALSA DE NARANJA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 504,94 Lip. 24,72 Prot. 24,04 HC. 67,94					
LUNES 26 JUDÍAS VERDES CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 740,33 Lip. 44,26 Prot. 48,41 HC. 54,11		MARTES 27 ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE FILETE DE SALMON AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 817,52 Lip. 34,84 Prot. 34,54 HC. 71		MIÉRCOLES 28 CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 560,12 Lip. 21,15 Prot. 38,26 HC. 38,38		JUEVES 29 LENTEJAS CON ARROZ FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 614,54 Lip. 4,65 Prot. 61,12 HC. 71,224		VIERNES 30 ARROZ CALDOSO TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 590,57 Lip. 20,56 Prot. 14,33 HC. 85,97					

Comida		Cena	
1º plato	Arroz, pasta, legumbre	1º plato	Verdura
Verdura	Arroz, pasta, legumbre	2º plato	Pescado o huevo
2º plato	Carne	Carne o huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo	Guarnición	Guarnición
Guarnición	Verdura	Verdura	Verdura
Verdura	Patata/arroz	Postre	Postre
Patata/arroz	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre lácteo
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Postre lácteo	Fruta fresca	Fruta fresca	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	694,795	649,056	695,123	629,438	664,616	666,606
HC (g.)	83,945	78,026	68,4267	76,778	64,1368	74,2625
Lip (g.)	26,4	27,656	29,5733	26,652	25,092	27,0747
Prot (g.)	50,255	31,5	36,8467	37,856	39,332	36,3837

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

CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS
FRUTOS DE CÁSCARA	AJO	MOSTAZA	GRANOS DE SésAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCCES