

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

Comida	Cena
1º plato Arroz, pasta, legumbre	1º plato Verdura
Verdura	Arroz, pasta, legumbre
2º plato Carne	2º plato 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 (Reglamento UE N°1169/2011)

