

**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 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
<b>JUDÍAS VERDES CON PATATA</b> TORTILLA DE ATÚN YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 636   Lip. 27,99 Prot. 20,33   HC. 72,18		<b>JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS</b> ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 635,63   Lip. 7,91 Prot. 62,42   HC. 72,25		<b>SOPA DE FIDEOS</b> POLLO AL CHILINDRÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 603,81   Lip. 23,13 Prot. 47,02   HC. 57,16		<b>CREMA DE VERDURAS</b> LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 673,57   Lip. 29,88 Prot. 9,3   HC. 67,95		<b>LENTEJAS CON CHORIZO</b> TRUCHA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 610,23   Lip. 6,75 Prot. 16,06   HC. 63,63	
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
<b>BORRAJAS CON PATATA</b> LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE VERDURAS YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 626,64   Lip. 26,92 Prot. 28,14   HC. 66,26		<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> TERNERA GUISADA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 850,03   Lip. 50,53 Prot. 32,32   HC. 67,46		<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, PUERRO, ZANAHORIA Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 572,2   Lip. 13,76 Prot. 38,02   HC. 71,09		<b>ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO</b> PAVO GUISADO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 845,4   Lip. 36,56 Prot. 44,37   HC. 88,6		<b>ARROZ CALDOSO</b> HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRITO Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 670,02   Lip. 21,55 Prot. 28,82   HC. 80,58	
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
<b>CREMA DE CALABAZA</b> TORTILLA DE PATATA YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 692,27   Lip. 36,23 Prot. 17,35   HC. 72,29		<b>ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO</b> ABADEJO CON PISTO DE VERDURAS AL HORNO Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 657,47   Lip. 4,21 Prot. 52   HC. 94,48		<b>ACELGAS CON PATATA</b> SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 930,08   Lip. 62,97 Prot. 27,63   HC. 62,75		<b>GARBANZOS CON VERDURITAS</b> FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 647,22   Lip. 8,93 Prot. 21,17   HC. 93,16		<b>FIDEUÁ DE PESCADO</b> JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 953,61   Lip. 35,05 Prot. 58,54   HC. 97,12	
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		MIÉRCOLES 28		MIÉRCOLES 29	
<b>JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA</b> POLLO AL CHILINDRÓN YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 823,09   Lip. 40,2 Prot. 51,66   HC. 66,26		<b>SOPA DE LETRAS CON HUEVO</b> PAVO GUISADO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 541,93   Lip. 10,82 Prot. 20,87   HC. 65,35		<b>PAELLA DE CARNE</b> FILETE DE SALMON AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 831,98   Lip. 26,3 Prot. 36,56   HC. 85,68		<b>CREMA DE PUERROS</b> LOMO DE CERDO ADOBADO CON VERDURAS AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 608,78   Lip. 22,22 Prot. 25,13   HC. 75,7		<b>JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO</b> FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 708,11   Lip. 32,59 Prot. 43,43   HC. 72,95	

Comida		Cena	
<b>1º plato</b>	Arroz, pasta, legumbre	<b>1º plato</b>	Verdura
Verdura	Arroz, pasta, legumbre	<b>2º plato</b>	Pescado o huevo
<b>2º plato</b>	Carne	Carne o huevo	Carne o pescado
Pescado	Carne o pescado	<b>Guarnición</b>	Guarnición
Huevo	Carne o pescado	Verdura	Patata/arroz
<b>Guarnición</b>	Verdura	Patata/arroz	Verdura
Verdura	Patata/arroz	<b>Postre</b>	Postre
Patata/arroz	Verdura	Fruta fresca	Postre lácteo
<b>Postre</b>	Postre lácteo	Postre lácteo	Fruta fresca
Fruta fresca	Postre lácteo	Fruta fresca	Fruta fresca
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
<b>Kcal</b>	610	670,352	712,858	776,13	702,778	694,424
<b>HC (g)</b>	63,63	71,074	74,798	83,96	73,188	73,33
<b>Lip (g)</b>	6,75	16,344	29,864	29,478	26,426	21,7724
<b>Prot (g)</b>	16,06	35,214	34,334	35,338	35,53	31,2952

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

CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
FRUTOS DE CÁSCARA	APRO	MOSTAZA	GRANOS DE SésAMO Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUZZES	