

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 1 ACELGAS CON PATATA HAMBURGUESA CON TOMATE YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 762,44 Lip. 36,15 Prot. 32,97 HC. 65,31	MARTES 2 CREMA DE SETAS ALITAS DE POLLO EN SALSA BARBACOA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 765,28 Lip. 41,56 Prot. 35,57 HC. 61,05	MIÉRCOLES 3 MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 704,67 Lip. 25,86 Prot. 36,64 HC. 82,35	MIÉRCOLES 4 ARROZ CALDOSO CON PESCADO TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 591,55 Lip. 14,76 Prot. 19,69 HC. 84	VIERNES 5 LENTEJAS CON ARROZ FILETE DE ABADAJEJO CON CEBOLLA Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 593,89 Lip. 5 Prot. 56,71 HC. 73,51
LUNES 8 JUDÍAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 610,37 Lip. 44,81 Prot. 12,1 HC. 57,38	MARTES 9 TALLARINES A LA CARBONARA JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 769,32 Lip. 26,9 Prot. 53,2 HC. 80,87	MIÉRCOLES 10 ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 683,07 Lip. 19,62 Prot. 31,14 HC. 90,54	JUEVES 11 CREMA DE CALABACIN TERNERA GUISADA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 850,67 Lip. 50,24 Prot. 32,98 HC. 67,45	VIERNES 12 POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO FILETE DE SALMON AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 832,58 Lip. 27,24 Prot. 47,49 HC. 101,9

VACACIONES DE SEMANA SANTA

LUNES 22 feliz Pascua	MARTES 23 ¡¡FELIZ DÍA DE SAN JORGE!!	MIÉRCOLES 24 SOPA DE FIDEOS POLLO AL CHILINDRÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 603,81 Lip. 23,13 Prot. 47,02 HC. 57,16	JUEVES 25 CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 700,26 Lip. 29,88 Prot. 9,3 HC. 67,95	VIERNES 26 ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 802,75 Lip. 22,69 Prot. 37 HC. 85,83
---------------------------------	--	--	--	---

LUNES 29 CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 797,98 Lip. 42,68 Prot. 35,72 HC. 67,61	MARTES 30 ARROZ CALDOSO LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE VERDURAS CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 640,96 Lip. 21,47 Prot. 35,72 HC. 85,83
--	---

Comida	Cena
1º plato	1º plato
Arroz, pasta, legumbre	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	SEM4	SEM5	MES
Kcal	683,566	749,202	702,273	719,47	713,628
HC (g.)	63,63	79,628	70,3133	76,72	72,5728
Lip (g.)	6,75	33,762	25,2333	32,075	24,4551
Prot (g.)	16,06	35,382	31,1067	35,72	29,5672

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

