

RECUERDA:

- Alimentos como oas 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 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10											
DÍA DEL TRABAJADOR		DÍA DEL TRABAJADOR		DÍA DEL TRABAJADOR		DÍA DEL TRABAJADOR		DÍA DEL TRABAJADOR											
CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATA YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 692,27 Lip. 36,23 Prot. 17,35 HC. 72,29		ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO ABADEJO CON PISTO DE VERDURAS CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 653,79 Lip. 4,07 Prot. 51,74 HC. 94,16		ACELGAS CON PATATAS SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 930,08 Lip. 62,97 Prot. 27,63 HC. 62,75		ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO PAVO GUISADO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 841,72 Lip. 36,43 Prot. 44,11 HC. 88,28		JUDIAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 631,14 Lip. 23,22 Prot. 28,72 HC. 66,14		GARBANZOS CON VERDURITAS FILETE DE SALMON AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 780,69 Lip. 25,47 Prot. 43,9 HC. 92,84		FIDEUA DE PESCADO JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 949,93 Lip. 34,91 Prot. 58,28 HC. 96,86							
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17											
BORRAJAS CON PATATA TERNERA GUISADA YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 872,77 Lip. 52,57 Prot. 36,55 HC. 63,1		SOPA DE LETRAS CON HUEVO PAVO GUISADO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 643,44 Lip. 16,97 Prot. 36,99 HC. 61,3		PAELLA DE CARNE FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 734,82 Lip. 24,36 Prot. 35,24 HC. 88,19		CREMA DE PUERROS LOMO DE CERDO ADOBADO CON VERDURAS AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 608,78 Lip. 22,22 Prot. 25,13 HC. 75,7		JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 691,74 Lip. 21,68 Prot. 47,58 HC. 76,11		JUDIAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 764,01 Lip. 36,82 Prot. 47,23 HC. 57,97		TALLARINES A LA CARBONARA LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 838,97 Lip. 24,52 Prot. 18,03 HC. 88,09		ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 679,39 Lip. 19,49 Prot. 30,88 HC. 90,22		CREMA DE CALABACÍN POTÓN A LA ANDALUZA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 850,67 Lip. 50,24 Prot. 32,98 HC. 67,45		GARBANZOS CON VERDURITAS HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 887,83 Lip. 31,18 Prot. 60,32 HC. 119,94	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24											
CREMA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 663,03 Lip. 18,21 Prot. 53,39 HC. 63,05		LENTEJAS CON ARROZ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA ESPAÑOLA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 770,38 Lip. 32,98 Prot. 42,33 HC. 75,76		MACARRONES A LA BOLONESA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 700,99 Lip. 25,72 Prot. 36,38 HC. 82,03		ARROZ CALDOSO CON PESCADO TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 561,55 Lip. 14,76 Prot. 19,69 HC. 84		ACELGAS CON PATATA LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE NARANJA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 601,38 Lip. 23,88 Prot. 25,29 HC. 69,61		JUDIAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 764,01 Lip. 36,82 Prot. 47,23 HC. 57,97		TALLARINES A LA CARBONARA LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 838,97 Lip. 24,52 Prot. 18,03 HC. 88,09		ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 679,39 Lip. 19,49 Prot. 30,88 HC. 90,22		CREMA DE CALABACÍN POTÓN A LA ANDALUZA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 850,67 Lip. 50,24 Prot. 32,98 HC. 67,45		GARBANZOS CON VERDURITAS HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 887,83 Lip. 31,18 Prot. 60,32 HC. 119,94	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		MIÉRCOLES 30		MIÉRCOLES 31											
JUDIAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 764,01 Lip. 36,82 Prot. 47,23 HC. 57,97		TALLARINES A LA CARBONARA LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 838,97 Lip. 24,52 Prot. 18,03 HC. 88,09		ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 679,39 Lip. 19,49 Prot. 30,88 HC. 90,22		CREMA DE CALABACÍN POTÓN A LA ANDALUZA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 850,67 Lip. 50,24 Prot. 32,98 HC. 67,45		GARBANZOS CON VERDURITAS HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 887,83 Lip. 31,18 Prot. 60,32 HC. 119,94		JUDIAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 764,01 Lip. 36,82 Prot. 47,23 HC. 57,97		TALLARINES A LA CARBONARA LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 838,97 Lip. 24,52 Prot. 18,03 HC. 88,09		ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 679,39 Lip. 19,49 Prot. 30,88 HC. 90,22		CREMA DE CALABACÍN POTÓN A LA ANDALUZA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 850,67 Lip. 50,24 Prot. 32,98 HC. 67,45		GARBANZOS CON VERDURITAS HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 887,83 Lip. 31,18 Prot. 60,32 HC. 119,94	

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	SEM3	SEM4	SEM5	MES
Kcal	736,43	801,352	710,31	659,466	804,174	742,346
HC (g.)	77,21	83,78	72,88	74,89	84,734	78,6988
Lip (g.)	29,825	32,73	27,56	23,11	32,45	29,135
Prot (g.)	36,415	39,78	36,298	35,416	37,888	37,1594

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

