

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
BORRAJAS CON PATATA PAVO GUISADO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 745,74 Lip. 35,7 Prot. 41,52 HC. 64,01	ENSALADA DE PASTA ALBONDIGAS DE CARNE EN SALSAS DE ALMENDRAS CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 882,33 Lip. 42,26 Prot. 35,82 HC. 88,65	JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSAS DE NARANJA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 580,62 Lip. 13,06 Prot. 36,26 HC. 79,02	PAELLA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 749,3 Lip. 21,73 Prot. 18,43 HC. 116,86	LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VASCA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 641,3 Lip. 20,72 Prot. 39,37 HC. 70,63
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ACELGAS CON PATATA TORTILLA DE ATÚN YOGUR DE SABORES Y PAN Kcal. 664 Lip. 30,03 Prot. 21,64 HC. 72,91	ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA Y LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 631,95 Lip. 7,77 Prot. 62,16 HC. 71,93	SOPA DE FIDEOS POLLO AL CHILINDRÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 600,13 Lip. 22,99 Prot. 46,76 HC. 56,84	CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO EN SALSAS DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 800,68 Lip. 29,88 Prot. 9,3 HC. 67,95	ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO FILETE DE SALMON AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 772,88 Lip. 21,3 Prot. 31,93 HC. 87,38
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	
CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA CON TOMATE FRITO FRUTA FRESCA Kcal. 723,93 Lip. 24,88 Prot. 23,92 HC. 70,62	ARROZ CALDOSO TERNERA GUISADA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 792,41 Lip. 36,97 Prot. 33,02 HC. 82,35	LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, PUERRO Y ZANAHORIA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal. 568,52 Lip. 13,62 Prot. 37,76 HC. 70,77	ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO CON LECHUGA FLANBY Y PAN Kcal. 942,05 Lip. 51,45 Prot. 56,6 HC. 88,19	

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

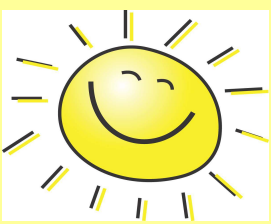
La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	SEM1	SEM2	SEM3	SEM4	SEM5	MES
Kcal	719,858	693,928	756,728	0	0	723,505
HC (g.)	63,63	71,402	62,386	0	0	65,806
Lip (g.)	6,75	22,394	25,384	0	0	18,176
Prot (g.)	16,06	34,358	30,26	0	0	26,8927

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	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES



¡¡ VACACIONES DE VERANO !!

