

**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.
- La toma semanal de huevo se recomienda realizarla de 1-2 veces, recuerda complementarlo con la cena

Comida	Cena
1º plato Arroz, pasta, legumbre Verdura	1º plato Verdura
2º plato Carne Pescado Huevo	2º plato Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
Guarnición Verdura Patata/farroz	Guarnición Patata/farroz Verdura
Postre Fruta fresca Postre lácteo	Postre 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		564,2	628,698	612,278	587,218	598,0985
HC (g.)		76,445	80,978	67,658	69,996	73,76925
Lip (g.)		18,61	27,536	28,18	25,466	24,948
Prot (g.)		35,57	33,732	33,598	29,118	33,0045

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

CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALGAS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
BORRAJAS CON PATATA		GARBANZOS CON VERDURITAS		MACARRONES A LA BOLONESA		TALLARINES CARBONARA		JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS	
ALBONDIGAS DE CARNE EN SALSA DE ALMENDRAS		TORTILLA DE PATATA Y TOMATE MADURO		LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA ESPAÑOLA CON LECHUGA		FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA		LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE NARANJA CON LECHUGA	
YOGUR SABORES Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN	
KCAL 713,1	HC. 68,84	KCAL 660,94	HC. 106,86	KCAL 646,87	HC. 80,33	KCAL 573,03	HC. 77,31	KCAL 555,37	HC. 75,58
Prot. 30,7	Lip. 56,07	Prot. 27,38	Lip. 23,5	Prot. 43,53	Lip. 18,63	Prot. 36,51	Lip. 24,73	Prot. 34,63	Lip. 12,49
BORRAJAS CON PATATA		GARBANZOS CON VERDURITAS		MACARRONES A LA BOLONESA		SOPA MARAVILLA		ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO	
ALBONDIGAS DE CARNE EN SALSA DE ALMENDRAS		TORTILLA DE PATATA Y TOMATE MADURO		LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA ESPAÑOLA CON LECHUGA		TAQUITOS DE POLLO AL CURRY CON TOMATE NATURAL		FILETE DE PALOMETA EN SALSA DE TOMATE Y LECHUGA	
YOGUR SABORES Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN	
KCAL 474,78	HC. 31,26	KCAL 711,73	HC. 55,65	KCAL 505,27	HC. 81,39	KCAL 478,17	HC. 51,51	KCAL 644,41	HC. 97,35
Prot. 31,99	Lip. 58,95	Prot. 45,57	Lip. 32,55	Prot. 23,17	Lip. 14,42	Prot. 32,9	Lip. 27,15	Prot. 34,15	Lip. 12,33
JUDÍAS VERDES CON PATATA		CREMA DE VERDURAS		LENTEJAS CON ARROZ		PAELLA DE VERDURAS		JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO	
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA		JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO CON LECHUGA		TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL		FILETE DE SALMON AL HORNO CON LECHUGA		LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE ZANAHORIA CON LECHUGA	
YOGUR SABORES Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN	
KCAL 474,78	HC. 31,26	KCAL 711,73	HC. 55,65	KCAL 505,27	HC. 81,39	KCAL 805,32	HC. 94,41	KCAL 564,29	HC. 75,58
Prot. 31,99	Lip. 58,95	Prot. 45,57	Lip. 32,55	Prot. 23,17	Lip. 14,42	Prot. 32,24	Lip. 21,65	Prot. 35,02	Lip. 13,33
COL CON PATATA		ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE		CREMA DE ZANAHORIAS		ARROZ CALDOSO		SOPA DE FIDEOS	
ALITAS DE POLLO EN SALSA BARBACOA		FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA		LOMO DE CERDO ADOBADO CON VERDURAS AL HORNO		TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL		FILETE DE PALOMETA EN SALSA DE TOMATE Y LECHUGA	
YOGUR SABORES Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN		FRUTA FRESCA Y PAN	
KCAL 700,61	HC. 66,87	KCAL 624,79	HC. 73,71	KCAL 466,64	HC. 65,01	KCAL 590,57	HC. 85,97	KCAL 553,48	HC. 58,42
Prot. 44,02	Lip. 50,22	Prot. 33,53	Lip. 33,63	Prot. 22,45	Lip. 12,64	Prot. 14,33	Lip. 20,56	Prot. 31,26	Lip. 10,28