



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<p>Observaciones: Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)</p>			DÍA DE TODOS LOS SANTOS	NO LECTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Hervido de verduras Magro de cerdo con tomate Ensalada Pan Yogur de fresa 650,8Kcal - Prot:40,1g - Lip: 26,9g - HC:58,8g	Arroz con habichuelas Croquetas de jamón Ensalada de pepino Pan integral Fruta fresca 672,3Kcal - Prot:15,2g - Lip: 16,2g - HC:110,1g	Fideua de pescado Tortilla francesa casera Ensalada de lombarda Pan Fruta fresca 567,6Kcal - Prot:26,2g - Lip: 17,0g - HC:73,3g	Lentejas con arroz Rape con patata Ensalada del chef Pan integral Fruta fresca 605,6Kcal - Prot:29,3g - Lip: 13,2g - HC:86,1g	Sopa casera de merluza con pasta Coca de jamón york y queso Ensalada de apio Pan Gelatina con fruta fresca 716,0Kcal - Prot:30,3g - Lip: 22,0g - HC:95,7g
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con magra y costillejas Delicias de merluza Ensalada con maíz Pan Fruta fresca 769,2Kcal - Prot:20,3g - Lip: 27,8g - HC:111,1g	Espaguetis con salmón Tortilla francesa casera Ensalada mixta Pan integral Yogur natural azucarado 622,9Kcal - Prot:26,5g - Lip: 21,8g - HC:76,8g	Alubias con verduras Jurel al horno Ensalada variada de maíz Pan Fruta fresca 553,9Kcal - Prot:25,3g - Lip: 18,3g - HC:64,0g	Sopa de ave con fideos Pollo en pepitoria ensalada de col Pan integral Yogur natural con fruta fresca 484,7Kcal - Prot:24,7g - Lip: 15,5g - HC:57,5g	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera completa Ensalada con manzana, Pan Fruta fresca 684,8Kcal - Prot:19,5g - Lip: 28,5g - HC:89,1g
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones con atún Filete de abadejo Ensalada de aceitunas Pan Fruta fresca 576,0Kcal - Prot:24,3g - Lip: 15,6g - HC:80,5g	Guiso de pollo Buñuelos de bacalao Ensalada de Pan integral Fruta fresca 640,5Kcal - Prot:18,0g - Lip: 25,6g - HC:79,4g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de tallos Pan Yogur de macedonia 716,5Kcal - Prot:28,1g - Lip: 26,2g - HC:86,7g	Lentejas con chorizo Cinta de lomo al horno Ensalada huertana Pan integral Fruta fresca 679,7Kcal - Prot:26,6g - Lip: 33,5g - HC:62,0g	Arroz a la cubana Salchichas Frankfurt Ensalada tropical Pan Fruta fresca 716,3Kcal - Prot:21,6g - Lip: 28,9g - HC:89,5g
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de hortalizas Albóndigas a la jardinera Ensalada mixta Pan Fruta fresca 500,3Kcal - Prot: 14,7g - Lip:17,5g - HC:66,0g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lombarda, Pan integral, Fruta fresca 619,8Kcal - Prot:25,3g - Lip: 15,6g - HC:90,2g	Canelones de atún bella aurora gratinados Filete de aguja en su jugo Ensalada Pan, Fruta fresca 731,3Kcal - Prot:26,3g - Lip: 43,5g - HC:55,8g	Fabada asturiana, Tortilla de patata Ensalada de pepino Pan integral Fruta fresca 604,5Kcal - Prot:24,9g - Lip: 21,4g - HC:69,0g	Sopa de ave con fideos Pollo al ajillo con patatas Ensalada variada de maíz Pan Yogur natural azucarado 534,0Kcal - Prot:23,4g - Lip: 17,0g - HC:68,7g

Bases para la elaboración de cenas

- Las cenas deben de ser complementarias al menú escolar.
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria.
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre.
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas.
- Es necesarios incluir siempre verduras, en el primer plato o en la guarnición del segundo.
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

Sugerencias

Primeros platos:

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas).
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes platos: pasta, arroz, patata, sopas.

Segundos platos:

Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:

- 2 días a la semana pescado.
- 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos ...)
- 3 ó 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo ...)
- Ocasionalmente podremos incluir platos fritos (croquetas, calamares...), pizza.

Todos los días tenemos una dieta para niños enfermos compuesta por un guiso en blanco de lenguado, merluza o pollo. Los niños toman un panecillo con la comida de 40 gr.

