



LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p><b>Observaciones:</b> 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>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Arroz a banda, lomo adobado, ensalada tropical, pan, fruta fresca</p> <p>579,9Kcal - Prot:24,1g - Lip: 12,2g - HC:91,1g</p>	<p>Lentejas con jamón, huevos rotos, ensalada mixta, pan integral, fruta fresca</p> <p>591,5Kcal - Prot:28,5g - Lip: 17,8g - HC:72,4g</p>	<p>Crema de calabacín, asado de pollo, ensalada huertana, pan, fruta fresca</p> <p>549,7Kcal - Prot:29,2g - Lip: 18,1g - HC:62,7g</p>	<p style="text-align: center;">DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>  <p style="text-align: center;">6 DE DICIEMBRE</p>	<p style="text-align: center;">Puente de la Constitución NO LECTIVO</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Guiso de caella, tortilla francesa casera, ensalada de apio, pan, fruta fresca</p> <p>463,0Kcal - Prot:20,9g - Lip: 16,0g - HC:54,5g</p>	<p>Olla gitana, pechuga de pollo a la plancha, ensalada del chef, pan integral</p> <p>Fruta fresca 565,0Kcal - Prot: 33,8g - Lip:15,0g - HC:65,7g</p>	<p>Arroz con pavo, merluza a la andaluza, ensalada pan, yogur</p> <p>715,9Kcal - Prot:34,4g - Lip: 22,2g - HC:93,3g</p>	<p>Hervido de verduras, carrillera en salsa con patatas, ensalada de lombarda, pan integral, fruta fresca</p> <p>740,1Kcal - Prot:17,8g - Lip: 46,6g - HC:55,1g</p>	<p>Espaguetis con chorizo, San Jacobo, ensalada de col, pan macedonia de frutas</p> <p>818,3Kcal - Prot:16,5g - Lip: 34,0g - HC:106,0g</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Lentejas con verduras, fish and chips, ensalada de tallos, pan, fruta fresca</p> <p>605,9Kcal - Prot:30,4g - Lip: 14,7g - HC:81,4g</p>	<p>Ensalada de pasta, cuartos traseros de pollo, ensalada, pan integral, yogur</p> <p>706,0Kcal - Prot:36,8g - Lip: 26,2g - HC:75,8g</p>	<p>Garbanzos riojana, tortilla de patatas, ensalada verde, pan, fruta fresca</p> <p>629,8Kcal - Prot:22,0g - Lip: 21,1g - HC:81,6g</p>	<p>Estofado de ternera, buñuelos de bacalao, ensalada huertana, pan integral naranja preparada</p> <p>594,3Kcal - Prot:25,4g - Lip: 27,7g - HC:55,7g</p>	<p>Sopa de navidad con pelotas, pizza, pan ¡Postre navideño!</p> <p>730,6Kcal - Prot:13,5g - Lip: 22,8g - HC:114,7g</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	<p><b>FELIZ NAVIDAD</b></p>			

**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.

