

## MES: SEPTIEMBRE

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 1	VIERNES 2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Espaguetis boloñesa  Halibut con lechuga y soja  Fruta Calorías: 787    Lípidos: 37,3 Proteínas: 26,2    H. Carb.: 92,7	Judías pintas con zanahoria  Huevos Villaroy  Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63	Arroz con tomate  Salchichas frescas asadas  Fruta Calorías: 519    Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2    H. Carb.: 54,4	Crema hortelana (patata, calabaz, zanah, pimi, ceb.)  Limanda con lechuga y zanahoria  Yogur Calorías: 494    Lípidos: 28 Proteínas: 27,2    H. Carb.: 35,9	Judías verdes rehogadas  Pollo asado con patatas  Fruta Calorías: 485    Lípidos: 26,8 Proteínas: 27,5    H. Carb.: 35,8
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Sopa de lluvia  Albóndigas de ternera con patatas cuadro  Fruta Calorías: 551    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Garbanzos rehogados  Tortilla de patata  Fruta Calorías: 674    Lípidos: 26,4 Proteínas: 28,5    H. Carb.: 86	Paella Valenciana  Merluza con tomate y zanahoria  Fruta Calorías: 619    Lípidos: 29,9 Proteínas: 36,7    H. Carb.: 51	Crema de calabacín (patata, puerro, calabacín)  Lomo a la naranja  Fruta Calorías: 589    Lípidos: 32 Proteínas: 24,4    H. Carb.: 54,2	Salteado de verduras (patatas, zanahorias, guisantes...)  Atún empanado con lechuga y maíz  Yogur Calorías: 496    Lípidos: 25,2 Proteínas: 25,4    H. Carb.: 36,6
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Patatas con calamares  Huevos Villaroy  Fruta Calorías: 615    Lípidos: 22,6 Proteínas: 32,4    H. Carb.: 75	Macarrones con bacon  Lenguado con lechuga y pepinillo  Fruta Calorías: 616    Lípidos: 23,9 Proteínas: 30,8    H. Carb.: 74,2	Sopa de cocido con fideos  Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo  Fruta Calorías: 559    Lípidos: 24,3 Proteínas: 25,8    H. Carb.: 61,9	Arroz 3 delicias (jamón york, zanahoria y quisantes)  Panga con lechuga y maíz  Fruta Calorías: 619    Lípidos: 29,9 Proteínas: 36,7    H. Carb.: 51	Guisantes con jamón  Pollo al chilindrón con patatas fritas  Yogur Calorías: 564    Lípidos: 29,2 Proteínas: 28,2    H. Carb.: 48,9

## GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

- La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
- Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño. Pero estar compuesta de primer, segundo plato y postre, así el niño aprende que es una comida importante del día.
- Debería incluir todo tipo de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, minerales, grasas (poco).
- Es recomendable incluir siempre verduras, crudas o cocinadas, en el primer plato o como guarnición.

## SUGERENCIAS

- A ser posible el primer plato de la cena debería ser verdura u hortalizas, independientemente del primer plato de la comida. Mínimo 3 o 4 días a la semana y preferiblemente en crudo (ensaladas).
- El segundo debe variar en función del aporte de proteínas de la comida:
  - ♦ Comida: carne --> Cena: Pescado blanco o azul\*, o huevos.
  - ♦ Comida: Huevos --> Cena: Pescado o carne.
  - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne o huevos.
- Ocasionalmente se puede incluir comida preparada (empanadillas, calamares, pizza, etc.)

\* Preferiblemente preparar pescado azul ya que al tener mayor cantidad de espinas no se suele ofertar frecuentemente en el comedor escolar.