

MES: MAYO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FIESTA	Arroz caldoso	Judías blancas con zanahoria	Crema de champiñón (patata, cebolla, champiñón)	Sopa de fideos (caldo de verduras)
	Merluza asada	Tortilla de patata	Albóndigas en salsa con verduritas	Pollo con tomate y patatas fritas
	Fruta Calorías: 619 Lípidos: 29,9 Proteínas: 36,7 H. Carb.: 51	Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Yogur Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9	Fruta Calorías: 469 Lípidos: 21,8 Proteínas: 29 H. Carb.: 42,3
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espaguetis con atún	Lentejas con patata	Arroz con tomate	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras (patata, cebolla, espinaca)
Tortilla francesa	Abadejo asado con lechuga y zanahoria	Salchichas frescas asadas	Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo	Limanda con lechuga y tomate
Fruta Calorías: 620 Lípidos: 32,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57	Yogur Calorías: 512 Lípidos: 21 Proteínas: 35 H. Carb.: 45	Fruta Calorías: 523 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Fruta Calorías: 557 Lípidos: 22 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Fruta Calorías: 518 Lípidos: 21,7 Proteínas: 20,1 H. Carb.: 62,3
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	Macarrones boloñesa	Judías pintas guisadas	Crema hortelana (Coliflor, zanah., pimiento y cebolla)	Guisantes con jamón
	Lenguado al limón	Tortilla de patata	Tilapia con lechuga y pepinillo	Magro con tomate y patatas
	Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Fruta Calorías: 614 Lípidos: 34 Proteínas: 34 H. Carb.: 43	Crema de chocolate Calorías: 595 Lípidos: 32,7 Proteínas: 35 H. Carb.: 45,1
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Espaguetis con jamón	Judías blancas con arroz	Judías verdes rehogadas	Sopa de fideos	Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín)
Palometa a la riojana	Tortilla francesa	Albóndigas en salsa con patatas	Garbanzos rehogados con atún	Abadejo con lechuga y tomate
Fruta Calorías: 662 Lípidos: 27,1 Proteínas: 26,9 H. Carb.: 77,5	Fruta Calorías: 568 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 65,4	Yogur Calorías: 509 Lípidos: 28,3 Proteínas: 17,1 H. Carb.: 49,8	Fruta Calorías: 549 Lípidos: 20,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 61,2	Fruta Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES
Paella	Lentejas con pimiento	FIESTA		
Jamón al oporto	Panga con lechuga y zanahoria			
Fruta Calorías: 523 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Fruta Calorías: 511 Lípidos: 21 Proteínas: 34,8 H. Carb.: 45			

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 (sin gluten), 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.

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

MES: MAYO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FIESTA	Arroz caldoso	Judías blancas con zanahoria	Crema de champiñón (patata, cebolla, champiñón)	Sopa de fideos (caldo de verduras)
	Varitas de merluza con ensalada mixta Fruta Calorías: 619 Lípidos: 29,9 Proteínas: 36,7 H. Carb.: 51	Jamón asado Fruta Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Albóndigas en salsa con verduritas Yogur Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9	Pollo con tomate y patatas fritas Fruta Calorías: 469 Lípidos: 21,8 Proteínas: 29 H. Carb.: 42,3
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espaguetis con atún	Lentejas con patata	Arroz con tomate	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras (patata, cebolla, espinaca)
Lomo a la plancha	Abadejo asado con lechuga y zanahoria	Salchichas frescas asadas	Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo	Limanda con lechuga y tomate
Fruta Calorías: 620 Lípidos: 32,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57	Yogur Calorías: 512 Lípidos: 21 Proteínas: 35 H. Carb.: 45	Fruta Calorías: 523 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Fruta Calorías: 557 Lípidos: 22 Proteínas: 25 H. Carb.: 63	Fruta Calorías: 518 Lípidos: 21,7 Proteínas: 20,1 H. Carb.: 62,3
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	Macarrones boloñesa	Judías pintas guisadas	Crema hortelana (Coliflor, zanah., pimiento y cebolla)	Guisantes con jamón
	Lenguado al limón	Chuleta a la plancha	Tilapia con lechuga y pepinillo	Magro con tomate y patatas
	Fruta Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4	Fruta Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7	Fruta Calorías: 614 Lípidos: 34 Proteínas: 34 H. Carb.: 43	Crema de chocolate Calorías: 595 Lípidos: 32,7 Proteínas: 35 H. Carb.: 45,1
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Espaguetis con jamón	Judías blancas con arroz	Judías verdes rehogadas	Sopa de fideos	Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín)
Palometa a la riojana	Salchichas asadas	Albóndigas en salsa con patatas	Garbanzos rehogados con atún	Abadejo con lechuga y tomate
Fruta Calorías: 662 Lípidos: 27,1 Proteínas: 26,9 H. Carb.: 77,5	Fruta Calorías: 568 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 65,4	Yogur Calorías: 509 Lípidos: 28,3 Proteínas: 17,1 H. Carb.: 49,8	Fruta Calorías: 549 Lípidos: 20,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 61,2	Fruta Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES
Paella	Lentejas con pimiento	FIESTA		
Jamón al oporto	Panga con lechuga y zanahoria			
Fruta Calorías: 523 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4	Fruta Calorías: 511 Lípidos: 21 Proteínas: 34,8 H. Carb.: 45			

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*.
 - ♦ Comida: Pescado --> Cena: Carne.

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

MES: MAYO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>FIESTA</p>	<p>Arroz caldoso</p> <p>Varitas de merluza con ensalada mixta</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 619 Lípidos: 29,9 Proteínas: 36,7 H. Carb.: 51</p>	<p>Judías blancas con zanahoria</p> <p>Huevos villaroy</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 557 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 63</p>	<p>Crema de champiñón (patata, cebolla, champiñón)</p> <p>Albóndigas en salsa con verduritas</p> <p>Yogur</p> <p>Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9</p>	<p>Sopa de estrellas (caldo de verduras)</p> <p>Pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 469 Lípidos: 21,8 Proteínas: 29 H. Carb.: 42,3</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Espaguetis con atún</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 620 Lípidos: 32,6 Proteínas: 28,3 H. Carb.: 57</p>	<p>Lentejas con patata</p> <p>Abadejo asado con lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p>Calorías: 512 Lípidos: 21 Proteínas: 35 H. Carb.: 45</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Salchichas frescas asadas</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 523 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 557 Lípidos: 22 Proteínas: 25 H. Carb.: 63</p>	<p>Crema de verduras (patata, cebolla, espinaca)</p> <p>Limanda con lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 518 Lípidos: 21,7 Proteínas: 20,1 H. Carb.: 62,3</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>FIESTA</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Lenguado al limón</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 633 Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1 H. Carb.: 70,4</p>	<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 574 Lípidos: 26,7 Proteínas: 22 H. Carb.: 65,7</p>	<p>Crema hortelana (Coliflor, zanah., pimiento y cebolla)</p> <p>Atún empanado con queso y lechuga y pepinillo</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 614 Lípidos: 34 Proteínas: 34 H. Carb.: 43</p>	<p>Guisantes con jamón</p> <p>Magro con tomate y patatas</p> <p>Crema de chocolate</p> <p>Calorías: 595 Lípidos: 32,7 Proteínas: 35 H. Carb.: 45,1</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Tallarines con jamón</p> <p>Palometa a la riojana</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 662 Lípidos: 27,1 Proteínas: 26,9 H. Carb.: 77,5</p>	<p>Judías blancas con arroz</p> <p>Huevos Villaroy</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 568 Lípidos: 24,9 Proteínas: 25 H. Carb.: 65,4</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Calorías: 509 Lípidos: 28,3 Proteínas: 17,1 H. Carb.: 49,8</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Garbanzos rehogados con atún</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 549 Lípidos: 20,4 Proteínas: 22,1 H. Carb.: 61,2</p>	<p>Crema de calabacín (patata, cebolla, calabacín)</p> <p>Abadejo con lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 524 Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6 H. Carb.: 56,9</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES
<p>Paella</p> <p>Jamón al oporto</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 523 Lípidos: 23,1 Proteínas: 24,2 H. Carb.: 54,4</p>	<p>Lentejas con pimiento</p> <p>Panga con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 511 Lípidos: 21 Proteínas: 34,8 H. Carb.: 45</p>	<p>FIESTA</p>		

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.