

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1

1

NO LECTIVO

Semana 2

4

5

6

7

8

**Kcalorías - 666**  
 Proteínas - 29,1g  
 Grasas - 25,3g  
 Hidratos - 75,4g

NO LECTIVO

Crema de calabaza  
 Lomo asado a la naranja  
 con patatas dado  
 Melocotón en almíbar

Tallarines con tomate y  
 queso  
 Merluza a la vasca con  
 huevo, guisantes y  
 espárrago  
 Yogur

Sopa de fideos  
 Filetes rusos en salsa con  
 tomates  
 Fruta

Arroz a la marinera  
 Revuelto de champiñones  
 con ensalada mixta  
 Fruta

Semana 3

11

12

13

14

15

**Kcalorías - 665**  
 Proteínas - 31,5g  
 Grasas - 23,5g  
 Hidratos - 75,8g

Menestra de verduras con  
 jamón  
 Albóndigas de ternera a la  
 jardinera con patatas fritas  
 Fruta

Arroz a la milanesa  
 Tortilla francesa con tomates  
 aliñados  
 Fruta

Espirales de pasta con atún  
 Escalopín de cerdo en salsa  
 suave de mostaza con  
 calabacín rebozado  
 Natillas

Porrusalda  
 Cordón bleu de pollo con  
 ensalada variada  
 Fruta

Crema de legumbre  
 Emperador con pisto  
 Fruta

Semana 4

18

19

20

21

22

**Kcalorías 658**  
 Proteínas - 28,4g  
 Grasas - 28,4g  
 Hidratos - 67,4g

Crema de verduras  
 Cinta de lomo adobada a la  
 plancha con arroz pilaf  
 Fruta

Macarrones a la boloñesa  
 Mero en salsa verde con  
 judías verdes rehogadas  
 Fruta

Sopa de fideos con picadillo  
 Hamburguesa de pollo con  
 patatas duquesa  
 Yogur

Alubias blancas guisadas  
 Ternera asada en salsa con  
 zanahoria y guisantes  
 Fruta

Marmitako de atún  
 Huevos villaroy con  
 ensalada variada  
 Fruta

Semana 5

25

26

27

28

29

**Kcalorías - 684**  
 Proteínas - 29,4g  
 Grasas - 27,1g  
 Hidratos - 74,7g

Canelones de carne con  
 bechamel y queso  
 Delicias de merluza con  
 ensalada mixta  
 Fruta

Crema de brócoli  
 Pollo asado al limón con  
 arroz blanco  
 Fruta

Patatas guisadas con carne  
 Palometa con tomate  
 Flan

Sopa de lluvia  
 Albóndigas de ternera en  
 salsa jardinera con verduras  
 rehogadas  
 Fruta

Potaje de vigilia  
 Tortilla española con  
 ensalada de zanahoria  
 Fruta

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## MENÚ

# ESCOLAR



Semana 1 1

				NO LECTIVO
--	--	--	--	------------

Semana 2 8

4	5	6	7	8
NO LECTIVO	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Huevo</p> <p><i>Ensalada de quinoa + Tortilla de queso</i></p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Huevo</p> <p><i>Revuelto de patatas y huevo con ensalada variada</i></p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Ensalada de maíz, tomate y zanahoria + Pescadilla al horno</i></p>	<p>F: Verdura C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Filete de merluza en salsa con pimientos asados</i></p>

Semana 3 15

11	12	13	14	15
<p>F: Ensalada C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Chipirones a la andaluza con ensalada mixta</i></p>	<p>F: Verdura C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Salchicha fresca de ave con pisto y patatas</i></p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Huevo</p> <p><i>Tortilla campesina + Ensalada de lechuga y espárragos</i></p>	<p>F: Verdura C: Cereal P: Proteína vegetal</p> <p><i>Hamburguesa de seitán + Berenjena a la plancha</i></p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Huevo</p> <p><b>Plato combinado:</b> <i>Huevos fritos con patatas y ensalada de lechuga y maíz</i></p>

Semana 4 22

18	19	20	21	22
<p>F: Ensalada C: Patata P: Huevo</p> <p><i>Ensalada campera + Huevo en salsa cazadora</i></p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Cazuelita de conejo con tomate y patatas + Ensalada verde</i></p>	<p>F: Verdura C: Cereal P: Huevo</p> <p><i>Tortilla francesa + Tempura de verduras</i></p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Pescado</p> <p><i>Lubina al horno con patatas + Ensalada de canónigos</i></p>	<p>F: Verdura C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Pescadilla al horno con brócoli rehogado</i></p>

Semana 5 29

25	26	27	28	29
<p>F: Verdura C: Cereal P: Huevo</p> <p><i>Revuelto de huevo, champiñones, calabacín y espárragos trigueros</i></p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Sopa de arroz + Gallo al vapor con ensalada de tomate</i></p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Carne magra</p> <p><i>Escalopines de pavo a la plancha con patata y ensalada</i></p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Pescado</p> <p><i>Ensalada templada con salmón marinado y patata</i></p>	<p>F: Verdura C: Cereal P: Pescado</p> <p><i>Boquerones rebozados con Cuscús de verduras</i></p>

**El pan es un alimento básico en nuestra alimentación.** Es especialmente rico en hidratos de carbono y proteínas, que aportan energía al organismo. El pan se elabora con harina, agua, levadura y sal. La harina que se utiliza normalmente es de trigo, pero también se pueden hacer panes de centeno, maíz o arroz. Sólo en España existen más de 300 variedades de pan.