

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## Semana 1

1

**Kcalorías - 678**  
 Proteínas – 28,3g  
 Grasas – 29,2g  
 Hidratos – 69,8g

Arroz milanesa  
 Merluza en salsa verde con  
 verduras rehogadas  
 Fruta

## Semana 2

4

5

6

7

8

**Kcalorías - 685**  
 Proteínas – 29,7g  
 Grasas – 27,8g  
 Hidratos – 73,7g

Crema de verduras  
 Ternera asada en su jugo  
 con patatas dado  
 Fruta

Paella valenciana  
 Tortilla francesa con  
 ensalada americana  
 Fruta

Sopa de fideos  
 Cinta de lomo a la plancha  
 con parmentier  
 Natillas de vainilla

Espaguetis a la napolitana  
 Pollo en salsa con verduras  
 salteadas  
 Fruta

Patatas guisadas con carne  
 Bacalao rebozado con  
 tomate aliñado  
 Fruta

## Semana 3

11

12

13

14

15

**Kcalorías - 675**  
 Proteínas – 28,0g  
 Grasas – 24,3g  
 Hidratos – 80,5g

Judías verdes salteadas  
 con jamón  
 Ragout de pollo a la  
 hortelana con patatas  
 cremosas  
 Melocotón en almíbar

Arroz con tomate  
 Albóndigas de pescado en  
 salsa marinera con menestra  
 de verduras  
 Fruta

Macarrones a la carbonara  
 Filetes rusos a la plancha  
 con calabacín rebozado  
 Yogur

Lentejas guisadas con  
 chorizo  
 Huevos a la Villaroy con  
 ensalada mixta  
 Fruta

Sopa de pescado  
 Filete de Sajonia en salsa  
 con puré de patata  
 Fruta

## Semana 4

18

19

20

21

22

**Kcalorías - 691**  
 Proteínas – 29,4g  
 Grasas – 28,2g  
 Hidratos – 74,5g

Tallarines con atún y  
 verduras  
 Croquetones de jamón con  
 ensalada de lechuga,  
 espárragos, aceitunas, maíz  
 Fruta

Sopa de lluvia  
 Pollo al chilindrón (con pisto)  
 y patatas  
 Fruta

Alubias blancas guisadas  
 Merluza en salsa de puerros  
 con verduras rehogadas  
 Flan

Crema de calabaza y tomate  
 Chuleta de cerdo en salsa  
 con arroz pilaf  
 Fruta

Porrusalda  
 Tortilla francesa con tomates  
 provenzales  
 Fruta

## Semana 5

25

26

27

28

**Kcalorías 686**  
 Proteínas – 29,5g  
 Grasas – 26,4g  
 Hidratos – 78,8g

Arroz criollo  
 Varitas de pescado con  
 ensalada variada  
 Fruta

Crema de calabacín  
 Albóndigas de ternera a la  
 jardinera con patatas  
 Fruta

Fidegüa de carne  
 Tortilla española con  
 zanahoria rallada  
 Yogur

Sopa de picadillo  
 Filete de pollo al limón con  
 patatas duquesa  
 Fruta

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## MENÚ

# ESCOLAR

Semana 1				
				<p>F: Ensalada C: Cereal P: Huevo</p> <p>Ensalada de cuscús con vegetales y huevo duro</p>
Semana 2				
4	5	6	7	8
<p>F: Ensalada C: Cereal P: Huevo</p> <p>Sopa de fideos + tortilla con ensalada</p>	<p>F: Verdura C: Patata P: Huevo</p> <p>Menestra de verduras + emperador al horno</p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Pescado</p> <p>Rollitos de salmón ahumado con tomate aliñado</p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/lácteo</p> <p>Creppes de jamón y queso con ensalada de berros</p>	<p>F: Verdura C: Cereal P: Carne magra</p> <p>Pavo asado con menestra de verduras</p>
Semana 3				
11	12	13	14	15
<p>F: Ensalada C: Cereal P: Pescado</p> <p>Sopa de lluvia + Mero a la plancha con ensalada</p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Carne magra</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz + Bistec de ternera a las finas hierbas con patatas</p>	<p>F: C: Patata P: Huevo</p> <p>Huevos estrellados</p>	<p>F: Verdura C: Patata P: Pescado</p> <p>Pescadilla con patatas y pimientos al horno</p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Jamón</p> <p>Ensalada de pasta</p>
Semana 4				
18	19	20	21	22
<p>F: Verdura C: Cereal P: Pescado</p> <p>Filete de lubina con coles de Bruselas gratinadas</p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Huevo</p> <p>Pizza casera de vegetales y huevo</p>	<p>F: Verdura C: C: Carne magra P: Carne magra</p> <p>Ragout de ternera a la jardinera+ensalada variada</p>	<p>F: Ensalada C: Patata P: Pescado</p> <p>Rape al horno con patatas + Ensalada mixta</p>	<p>F: Verdura C: Cereal P: Carne magra</p> <p>Fajitas rellenas de pollo, y verduritas</p>
Semana 5				
25	26	27	28	
<p>F: Verdura C: C: Huevo P: Huevo</p> <p>Revuelto de espinacas y gambas</p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Pescado</p> <p>Sopa de estrellas + Gallo al horno con lechuga y zanahoria rallada</p>	<p>F: Ensalada C: C: Carne magra P: Carne magra</p> <p>Pincho moruno + Ensalada de tomate y cebolla</p>	<p>F: Ensalada C: Cereal P: Pescado</p> <p>Crepe relleno de atún y vegetales</p>	



La hora del **recreo** es un buen momento para **reponer energía** y reforzar los alimentos que se han tomado durante el desayuno. **Si se ha realizado un desayuno equilibrado** se puede complementar en la hora de la media mañana con yogur líquido, frutas sencillas de comer (plátano, manzana), un trozo de queso, un puñado de frutos secos.

