

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				9	Espaguetis carbonara Lomos de merluza a la plancha con ensalada de tomate y maíz Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 624 Prot. 28 Lip. 18 H.C. 86 Ca 241 Fe 3	10	Arroz con tomate Pollo asado con pimientos Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 683 Prot. 27 Lip. 24 H.C. 89 Ca 209 Fe 4	11	Lentejas con zanahoria y puerro Filete de platija (limanda) empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 691 Prot. 33 Lip. 26 H.C. 77 Ca 163 Fe 8
14	Coditos gratinados con queso Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 691 Prot. 29 Lip. 27 H.C. 82 Ca 119 Fe 4	15	Sopa de cocido Cocido Madrileño con repollo Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 650 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 94 Ca 274 Fe 7	16	Puré de verduras Filete de ternera en salsa de champiñón con arroz integral Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 676 Prot. 29 Lip. 22 H.C. 89 Ca 121 Fe 7	17	Patatas guisadas con carne Pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 579 Prot. 28 Lip. 15 H.C. 82 Ca 236 Fe 4	18	Crema de legumbres Tortilla española con ensalada de tomate natural Pan blanco e integral, agua y helado Kcal. 659 Prot. 24 Lip. 24 H.C. 95 Ca 175 Fe 7
21	Arroz con verduras Lomos de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimienta) Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 669 Prot. 28 Lip. 17 H.C. 98 Ca 239 Fe 3	22	Judías pintas estofadas Huevos revueltos con gambas y calabacín Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 615 Prot. 28 Lip. 21 H.C. 83 Ca 298 Fe 7	23	Crema de patata y puerros Cazón en adobo con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Pan blanco e integral, agua y yogur Kcal. 711 Prot. 30 Lip. 29 H.C. 80 Ca 255 Fe 4	24	Lentejas caseras con chorizo Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 666 Prot. 29 Lip. 30 H.C. 72 Ca 121 Fe 7	25	Coliflor rehogada Pollo al ajillo con patatas fritas Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 646 Prot. 25 Lip. 33 H.C. 61 Ca 87 Fe 5
28	Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua, fruta Kcal. 626 Prot. 24 Lip. 22 H.C. 86 Ca 192 Fe 5	29	Acelgas rehogadas Ventresca de merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 572 Prot. 25 Lip. 25 H.C. 61 Ca 344 Fe 7	30	Sopa de Cocido Cocido madrileño con repollo Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 650 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 94 Ca 274 Fe 7				

¡Feliz vuelta al cole!



RECOMENDACIONES DE CENAS

Miércoles	9	Acelgas rehogadas	Cinta de lomo plancha
Jueves	10	Puré de verduras	Tortilla francesa con queso
Viernes	11	Gazpacho	Lacón con patatas
Lunes	14	Crema de champiñón	Filete ruso
Martes	15	Verduras en papillote	Dorada a la sal
Miércoles	16	Sopa de pasta	Tortilla francesa con atún
Jueves	17	Pisto	San Jacobo casero
Viernes	18	Ensalada mixta	Sepia a la plancha
Lunes	21	Sopa de ave	Filete de ternera con patatas
Martes	22	Ensalada de tomate	Gallo a la andaluza
Miércoles	23	Consomé	Pizza de verduras y pollo
Jueves	24	Crema de puerro	Merluza a la romana
Viernes	25	Puré de patata	Lomo asado
Lunes	28	Crema de zanahoria	Chuleta de sajonia
Martes	29	Arroz con tomate	Croquetas
Miércoles	30	Pasta con gambas	Huevo cocido

**Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco ó integral
Se recomienda completar la cena con fruta y leche.**

¿SABÍAS QUE...

el desayuno debe ser el 25% de tu alimentación total diaria?

Recuerda que la media mañana complementa pero no reemplaza de ninguna forma al desayuno, que es imprescindible para reponer lo gastado en la noche y aportar la energía para empezar tu jornada.

El desayuno ideal debería componerse de una fuente de proteínas (lácteo), una fuente de vitaminas (fruta) y una fuente de carbohidratos (cereales).

Es habitual, que algunos niños no tengan mucho apetito a estas horas, por ello una alternativa podría ser tomarse al levantar la fruta y tras vestirse y asearse tomar el resto del desayuno por un tiempo mínimo de unos 10 minutos.

Nuestro consejo es que levantemos a los pequeños con suficiente tiempo para realizar esta comida con tranquilidad al igual que el resto de comidas principales.

En el desayuno es habitual abusar de alimentos industriales (galletas, bollería, batidos, etc.). Esto lo podemos evitar mediante la planificación y una mayor dedicación de tiempo. Lo ideal es ofrecer a nuestros hijos alternativas más saludables como tostadas de pan con aceite y /o tomate, bizcochos caseros, zumos naturales o macedonias con yogur.