

MES DE DICIEMBRE

1ª Semana: DEL 2 AL 5

| | 1º Plato | 2º Plato | Postre |
|--------------------|--|---|-----------------------------------|
| LUNES 2 | ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS | PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALSA DE COL Y YOGUR | PLÁTANO |
| MARTES 3 | FIDEUÁ DE PESCADO (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) CON VERDURAS | TORTILLA DE QUESO Y YORK CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA. | MANZANA |
| MIÉRCOLES 4 | COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). | SAN JACOBO CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAIZ | NARANJA O MANDARINA |
| JUEVES 5 | SOPA DE PICADILLO CON HUEVO COCIDO | ROSADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS Y LECHUGA | YOGUR |

2ª Semana: DEL 10 AL 13

| | 1º plato | 2º plato | Postre |
|---------------------|--|--|----------------------------|
| Martes 10 | ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) | ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO | PLÁTANO |
| Miércoles 11 | ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN | MERLUZA AL HORNO | KIWI |
| Jueves 12 | PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) | SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALSA VARIADA DE YOGUR | NARANJA |
| Viernes 13 | LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) | CROQUETAS DE JAMÓN O POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA | MACEDONIA DE FRUTAS |

3ª Semana: DEL 16 AL 20

| | 1º Plato | 2º Plato | Postre |
|------------------|---|---|------------------|
| Lunes 16 | MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN | TORTILLA DE QUESO Y YORK CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA. | YOGUR |
| Martes 17 | PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento, calabaza..) | POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA | PERA |



| | | | |
|--------------|--|---|----------------------------|
| Miércoles 18 | FIDEUÁ DE PESCADO (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) CON VERDURAS | BACALAO AL HORNO | MANZANA |
| Jueves 19 | COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). | VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAIZ | NARANJA O MANDARINA |
| Viernes 20 | SOPA DE PICADILLO (pollo) CON FIDEOS Y HUEVO COCIDO | ROSADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS Y LECHUGA | DULCES NAVIDEÑOS |



Los días que se ofrece pan integral u omega, se recuerda que contiene sésamo.

RECOMENDACIONES DE CARA AL MENÚ DE LA CENA.

Les recordamos que la composición del menú servido en la cena debe ser similar a la del menú servido en la comida, es decir:

- Patatas, cereales, arroz o pasta.
- Verduras y hortalizas.
- Carnes, pescados o huevos.
- Fruta.
- Pan.
- Agua.

Su aporte a las necesidades de energía diarias debe ser aproximadamente del 25% / 30% de la ingesta diaria.

Debe procurarse evitarse repetir los alimentos tomados ese día en el colegio.

La cena siempre ha de ser completa pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a recuperar adecuadamente la energía.

Les indicamos qué tipo de variaciones pueden hacer para decidir la cena, en función de los alimentos tomados ese día en el comedor, a modo de sugerencia.

| Alimentos consumidos en la comida | Alimentos a consumir en la cena |
|---|--------------------------------------|
| Cereales (arroz o pastas) féculas (patatas) o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas |
| Verduras | Cereales (arroz o pasta) o féculas |
| Carne | Pescado o huevo |
| Pescado | Carne magra o huevo |
| Huevo | Pescado o carne |
| Fruta | Lácteos o fruta |