










MES DE ENERO

1ª Semana: DEL 10 AL 14

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 10	FIDEUÁ DE PESCADO almejas, gambas, cazón, mejillón, calamar...) CON VERDURAS 	CROQUETAS DE JAMÓN O POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA 	YOGUR 
Martes 11	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y HUEVO COCIDO 	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 	MANZANA
Miércoles 12	HABICHUELAS CON ARROZ Y VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimienta, berenjena..) 	BACALAO AL HORNO 	PLÁTANO
Jueves 13	ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS 	ROSADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS Y LECHUGA 	MACEDONIA DE FRUTAS (pera, naranja, manzana, plátano)
Viernes 14	COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). 	TORTILLA DE QUESO Y YORK CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA. 	NARANJA O MANDARINA

2ª Semana: DEL 17 AL 21

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 17	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio) CON HUEVO COCIDO 	MERLUZA AL HORNO 	YOGUR 
Martes 18	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimienta, judía verde, coliflor, guisantes..) 	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO 	PLÁTANO
Miércoles 19	LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimienta, berenjena..) 	PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALSA DE COL Y YOGUR 	KIWI
Jueves 20	PATATAS GUISADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALSA DE VERDURAS (tomate, cebolla, zanahoria..) 	NARANJA O MANDARINA



Viernes 21	MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN 	SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA 	MACEDONIA DE FRUTAS

3ª Semana: DEL 24 AL 28

	1º Plato	2º Plato	Postre
Lunes 24	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO 	ROSADA CON ENSALADA DE CANÓNICOS Y LECHUGA 	PLÁTANO
Martes 25	ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS 	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA VARIADA DE YOGUR 	YOGUR
Miércoles 26	SOPA DE PICADILLO CON HUEVO COCIDO 	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 	MACEDONIA DE FRUTAS
Jueves 27	COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). 	CROQUETAS DE JAMÓN O POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA 	MANZANA
Viernes 28	FIDEUÀ DE PESCADO (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) CON VERDURAS 	TORTILLA DE QUESO Y YORK CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA. 	NARANJA MANDARINA

4ª Semana: 31 enero

	1º Plato	2º Plato	Postre
Lunes 31	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio) CON HUEVO COCIDO 	MERLUZA AL HORNO 	PLÁTANO





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 procurar 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
Lácteos	Fruta