

MES DE ENERO

1ª Semana: DEL 8 AL 12

	1º Plato	2º Plato	Postre
Lunes 5	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	<b>MERLUZA AL HORNO</b> 	<b>YOGUR</b> 
Martes 6	<b>ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURA</b> (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) 	<b>ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO</b> 	<b>PLÁTANO</b>
Miércoles 7	<b>CREMA DE VERDURAS</b> (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio.) <b>CON HUEVO COCIDO.</b> 	<b>FILETES RUSOS A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS</b> 	<b>MANZANA</b>
Jueves 8	<b>PATATAS GUISADAS A LA MARINERA CON VERDURAS</b> (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	<b>SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA VARIADA DE YOGUR</b> 	<b>NARANJA O MANDARINA</b>
Viernes 9	<b>MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN</b> 	<b>CROQUETAS DE JAMÓN O POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA</b> 	<b>MACEDONIA DE FRUTAS</b> (pera, naranja, manzana, plátano)

2ª Semana: DEL 15 AL 19

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 12	<b>HABICHUELAS CON ARROZ Y VERDURAS</b> (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	<b>BACALAO AL HORNO</b> 	<b>YOGUR</b> 
Martes 13	<b>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> (patata, cebolla, pimiento, calabaza..) 	<b>POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</b> 	<b>MANZANA</b>
Miércoles 14	<b>FIDEUÁ DE PESCADO</b> almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) <b>CON VERDURAS</b> 	<b>TORTILLA DE PATATAS Y VERDURAS CON ENSALADA DE PEPINO</b> 	<b>PLÁTANO</b>
Jueves 15	<b>SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y HUEVO COCIDO</b> 	<b>SOLLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS Y LECHUGA</b> 	<b>MACEDONIA DE FRUTAS</b> (pera, naranja, manzana, plátano)
Viernes 16	<b>COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA</b> (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). 	<b>VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAIZ</b> 	<b>NARANJA O MANDARINA</b>



3ª Semana: DEL 22 AL 26

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 19	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	<b>MERLUZA AL HORNO</b> 	<b>YOGUR</b> 
Martes 20	<b>ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURAS</b> (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) 	<b>ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO</b> 	<b>PLÁTANO</b>
Miércoles 21	<b>CREMA DE VERDURAS</b> (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio) <b>CON HUEVO COCIDO</b> 	<b>FILETES RUSOS A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS</b> 	<b>KIWI</b>
Jueves 22	<b>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS</b> (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	<b>PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALSA DE COL Y YOGUR</b> 	<b>NARANJA O MANDARINA</b>
Viernes 23	<b>MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN</b> 	<b>SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA</b> 	<b>MACEDONIA DE FRUTAS</b>

4ª Semana: DEL 29 AL 31

	1º Plato	2º Plato	Postre
Lunes 29	<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON SALCHICHA FRESCA A LA PLANCHA</b> 	<b>CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ.</b> 	<b>PLATANO O</b>
Martes 30	<b>ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS</b> 	<b>TORTILLA DE QUESO Y YORK CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA.</b> 	<b>YOGUR</b>
Miércoles 31	<b>SOPA DE PICADILLO CON HUEVO COCIDO</b> 	<b>SOLLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS Y LECHUGA</b> 	



gluten



huevos



pescado



leche



crustáceo



apio



molusco



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
Lácteos	Fruta