

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Nuestras ensaladas:</b>
<b>SEMANA 1</b>	Ensalada Variada Puré de Verduras de Temporada con Picatostes Ragú de Ternera a La Jardinera Pan Fruta de Temporada	Ensalada de Variada Arroz del Senyoret Entremeses Variados <i>(fiambre pechuga pavo y quesos)</i> Pan Yogur / Flan	Ensalada Variada Sopa de Lluvia con Garbanzos y Huevo Duro Muslos de Pollo al Horno con Manzana, Col y Cebolla Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Olleta Alicantina Tortilla Francesa/ Pan Yogur / Fruta de Temporada	Ensalada de Variada Espaguetis Integrales a La Boloñesa Boquerones en Tempura / Varitas de Merluza Pan / Fruta de Temporada	<i>Mézclum de lechugas:(romana, iceber, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimienta, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
	Prot. 12 g/ Hidratos 47 g/ Lip. 37 g Kilocalorías: 830	Prot. 12 g/ Hidratos 50 g/ Lip. 38 g Kilocalorías: 748	Prot.16 g/ Hidratos 54 g/ Lip. 39 g Kilocalorías: 835	Prot. 12 g/ Hidratos 47 g/ Lip. 36 g Kilocalorías: 820	Prot.18 g/ Hidratos 58 g/ Lip. 39 g Kilocalorías: 875	<b>Hortalizas: (Legumbres y Verduras)</b>
<b>SEMANA 2</b>	Ensalada Variada Arroz a La Cubana Salchichas de Pollo Plancha Pan Integral Fruta de Temporada	Ensalada Variada Lentejas Hortelanas Tortilla de Calabacín y Patatas Pan Cuajada / Natillas	Ensalada Variada Espirales de Colores con queso y tomate natural. Merluza al Horno con Patatas y Verduras Asadas. Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Puré de Calabacín y Puerros Lomo a La Plancha con Tabule de Quínoa. Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Sopa Marinera con Estrellas Fajitas Mexicanas de Maíz con pollo, tomate, pimienta rojo-verde y cebolla. Pan Yogur / Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirimía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimienta, lechuga, escarola.</i>
	Prot. 15 g/ Hidratos 57 g/ Lip. 40 g Kilocalorías: 870	Prot. 11 g/ Hidratos 50 g/ Lip.36 g Kilocalorías: 810	Prot. 14 g/ Hidratos 50 g/ Lip. 36 g Kilocalorías: 790	Prot. 16 g/ Hidratos 45 g/ Lip. 38 g Kilocalorías: 800	Prot. 17 g/ Hidratos 48 g/ Lip. 40 g Kilocalorías: 770	<b>Frutas de Temporada:</b>
<b>SEMANA 3</b>	Ensalada Variada Tallarines Thai-Thai Lomos de Merluza en Salsa Verde. Pan Integral Yogur / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Hervido Alicantino Alitas de Pollo Asadas Pan Fruta de Temporada	Ensalada Variada Potaje de Garbanzos con patatas, puerros, espinacas y cebollas. Tortilla de Queso Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Completa <i>(lechuga, queso fresco, tomate cherry, huevo duro, pimienta rojo-verde, maíz, zanahoria y olivas)</i> Paella de Magro y Salchichas Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Sopa de Verduras con Fideos Bacalao a La Andaluza Pan / Yogur / Flan	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
	Prot. 13 g/ Hidratos 50 g/ Lip. 36 g Kilocalorías: 860	Prot.16 g/ Hidratos 51g/ Lip.39 g Kilocalorías: 810	Prot. 12 g/ Hidratos 46 g/ Lip. 34 g Kilocalorías: 805	Prot. 19 g/ Hidratos 52 g/ Lip.38 g Kilocalorías: 860	Prot. 11 g/ Hidratos 45 g/ Lip. 33 g Kilocalorías: 780	<b>Lácteos:</b>
<b>SEMANA 4</b>	Ensalada Variada Crema de Chirimía y Puerro Hamburguesa con Patatas al Horno Pan/ Fruta de Temporada	Ensalada Variada Sopa de Fideos con Garbanzos Pechuga de Pavo empanada y Zarangollo Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Macarrones Integrales con Atún y Pisto Lomos de Salmón con Tabulé de Quínoa. Pan / Yogur / Flan	Ensalada Variada Ensalada Completa <i>(lechuga, queso fresco, tomate cherry, huevo duro, pimienta rojo-verde, maíz, zanahoria y olivas)</i> Fideuá de Pollo Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Lentejas con Arroz y Verduras Tortilla Española Pan Yogur / Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, helados variados..</i>
	Prot. 14 g/ Hidratos 47 g/ Lip.35 g Kilocalorías: 780	Prot. 16 g/ Hidratos 55 g/ Lip. 40 g Kilocalorías: 840	Prot. 13 g/ Hidratos 48 g/ Lip. 34 g Kilocalorías: 790	Prot. 15 g/ Hidratos 56 g/ Lip. 39 g Kilocalorías: 815	Prot. 12 g/ Hidratos 50 g/ Lip. 36 g Kilocalorías: 800	<b>Cocina Casera:</b>
<b>SEMANA 5</b>	Ensalada Variada Arroz Meloso de Sepia y Calamares Entremeses Variados <i>(pechuga de pavo y queso)</i> Pan / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Crema de Verduras Frescas <i>(Brécol, Coliflor, Calabaza, Boniato...)</i> Albóndigas a La Jardinera Pan / Yogur / Flan	Ensalada Variada Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Fruta de Temporada	Ensalada Variada Lentejas a La Jardinera Lomos de Merluza al Horno con Gambitas Pan Integral Yogur / Fruta de Temporada	Ensalada Variada Farfalle Integrales a La Carbonara Tortilla de Atún Pan Fruta de Temporada	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>
	Prot 12 g/ Hidratos 50 g/ Lip 32 g Kilocalorías: 810	Prot.13 g/ Hidratos 49 g/ Lip. 32 g Kilocalorías: 805	Prot. 17 g/ Hidratos 47 g/ Lip.37 g Kilocalorías:820	810Prot. 15 g/ Hidratos 46 g/ Lip.39 g Kilocalorías 830	Prot.15 g/ Hidratos 54 g/ Lip. 40 g Kilocalorías: 850	

# CENAS RECOMENDADAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INFO CONSEJOS:
SEMANA 1	Revuelto de Gambitas, Setas y Alcachofas Yogur Natural	Libritos de Pavo al Horno con Pisto de Verduras Fruta de Temporada	Filete de Salmón a la Plancha con Judías Verdes al Vapor Cuajada Natural	Mini Hamburguesa Vegetal con Tomate Natural Fruta de Temporada	Brócoli Rehogado con Jamón, Patatas, Ajo y Pimentón Kéfir Natural	<i>Las cenas deben ser planificadas y complementarias al menú del colegio.</i>
SEMANA 2	Brochetas de Atún y Verduritas Fruta de Temporada	Coliflor Gratinada con Bechamel y Taquitos de Jamón Yogurt Natural /Fruta	Tortilla de Espinacas y Mozarella Yogur Natural /Fruta	Lenguado al Horno con Verduras Asadas Cuajada Natural	San Jacobo de Calabacín y Berenjenas al Horno Cuajada Natural	<i>Deben aportar a los niños y niñas entre el 25-30% de la energía diaria.</i>
SEMANA 3	Crema de Yogurt y Aguacate con Picatostes Yogur Natural / Fruta	Coles de Bruselas Rehogadas con Taquitos de Atún Macedonia de Frutas	Brocheta de Pavo, Pimiento, Calabacín y Tomates Cherry Kéfir	Guisado de Calamarcitos y Mejillones Fruta de Temporada	Revuelto de Champiñones y Surimi Yogurt Natural con Frutos Secos	<i>Se trata de un momento familiar tan importante como la comida de mediodía.</i>
SEMANA 4	Tostas con Humus de Garbanzos y Lonchas de Calabacín al Horno Cuajada Natural	Revuelto de Espárragos y Champiñones Fruta / Yogur Natural	Cinta de Lomo Fresco Plancha con Brócoli al Vapor Cuajada Natural	Medallones de Bacalao con Patatitas de Río al Horno Fruta de Temporada	Librillo de Pollo con Pisto Manchego Kéfir Natural	<i>Se debe procurar complementar con la comida e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas</i>
SEMANA 5	Brocheta de Conejo, Pimiento y Tomatitos Cherry Cuajada Natural	Filetes de Gallo al Horno con Verduras al Vapor Fruta de Temporada	Tortilla de Calabacín y Berenjenas Yogurt Natural	Boquerones al Horno con Ajo y Perejil Kéfir Natural	Panaché de Verduras de Temporada Asadas Macedonia de Fruta	<i>Las cenas deben ser ligeras para ayudar a establecer un ciclo de sueño óptimo en los niños y niñas.</i>