




vuelta al cole...

	<b>MARTES 13</b>  ROMERIA	<b>MIÉRCOLES 14</b> Ensalada de Lombarda Arroz con tomate frito Tortilla a la francesa Salchichas frescas de pollo Fruta Kcal. 713 Lip. 36% Prot.18% HC. 45%	<b>JUEVES 15</b> Ensalada de aceitunas y zanahoria Estofado de Ternera con pasta Figuritas de pescado Fruta y lácteo Kcal. 630 Lip. 29% Prot.19% HC. 52%	<b>VIERNES 16</b> Ensalada de zanahoria Hervido de judías o puré Escalope de pollo c/patatas Fruta y lácteo Kcal. 684 Lip. 37% Prot.22% HC. 41%
<b>LUNES 19</b> Ensalada de maíz y lombarda Arroz con costillejas Loncha de queso, pavo o variedad de quesos Fruta y lácteo Kcal. 671 Lip.32% Prot.14% HC. 54%	<b>MARTES 20</b> Ensalada de zanahoria y maíz Canelones o sopa de pollo y verduras Pescado en harina c/rodaja de tomate y orégano Fruta Kcal. 620 Lip. 34% Prot.22% HC.44%	<b>MIÉRCOLES 21</b> Ensalada de maíz y aceitunas Lentejas con jamón Croquetas caseras o calamares Fruta y lácteo Kcl.689 Prot.20% Lip.30% hc.50%	<b>JUEVES 22</b> Ensalada de zanahoria y lombarda Espaguetis con tomate y queso Filetes de lomo adobado Fruta Kcl.658 prot.16% Lip.31% hc.53%	<b>VIERNES 23</b> Ensalada de maíz Sopa de pollo y verduras Hamburguesa completa Fruta y lácteo Kcal. 606 Lip. 33% Prot.23% HC. 44%
<b>LUNES 26</b> Ensalada de aceitunas y maíz Garbanzos riojana Pollo en salsa de puerros Fruta y lácteo Kcal. 637 Lip. 25% Prot.14% HC. 61%	<b>MARTES 27</b> Ensalada de zanahoria Arroz con pollo y costillejas Loncha de pavo o variedad de quesos Fruta Kcal. 612 Lip.28% Prot.22,% HC. 50%	<b>MIÉRCOLES 28</b> Ensalada de zanahoria y lombarda Macarrones carbonara o con tomate Pescado en harina Fruta y lácteo Kcal. 757 Lip. 27% Prot.18% HC. 55%	<b>JUEVES 29</b> Ensalada de aceitunas y lombarda Sopa de fideos Pizzas variadas Fruta Kcal. 665 Lip. 34% Prot.23% HC. 43%	<b>VIERNES 30</b> Ensalada de maíz y zanahoria Hervido de judías o puré Escalope de pollo en salsa con patatas Fruta y lácteo Kcal. 679 Lip. 29% Prot.19% HC. 52%
<b>¡ATENCIÓN!</b> <b>ES MUY IMPORTANTE</b> <b>AVISAR PREVIAMENTE EN</b> <b>EL COLEGIO LAS</b> <b>AUSENCIAS A COMEDOR</b>		Pueden solicitar la dieta blanda a primera hora en el colegio. La comida se elabora diariamente en la cocina del colegio con productos frescos y de primera calidad.		MENÚ VALORADO POR <i>Diana Cerdá Pascual</i> Diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nºcolegiada: CV00033 

**Bases para la elaboración de cenas**

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

**Sugerencias**

**Primeros platos:**

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas)
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas)

**Segundos platos:**

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
  - 2 días a la semana pescado
  - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
  - 3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
- Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...