

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		792 Kcal. P: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 8	627 Kcal. P: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 4	713 Kcal. P: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 9
		SOPA MINISTRONE ESCALOPE DE LOMO REBOZADO CON TOMATE FROITA DE TEMPADA	MACARRONS CON QUEIXO FILETE DE PESCADA Ó FORNO CON LEITUGA FROITA DE TEMPADA	CREMA DE CENORIAS EMPANADA DE ZORZA CON LEITUGA IOGUR
769 Kcal. P: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 10	759 Kcal. P: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 8	716 Kcal. P: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 10	686 Kcal. P: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 11	1.065 Kcal. P: 24 HC.: 36 L.: 38 G.: 11
6	7	8	9	10
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE RUSO CON ENSALADA DE LEITUGA, PEPINO É MILLO FROITA DE TEMPADA	ALUBIAS BRANCAS ESTOFADAS Á CASEIRA TORTILLA DE PATACAS CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE É CENORIAS FROITA DE TEMPADA	CREMA DE CABACÍN ALBÓNDIGAS DE TERNEIRA CON CHICHAROS, CENORIA É PATACAS CUADRO FLAN	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARABANZOS, MORCILLO, CHOURIZO, PATACA E CENORIAS FROITA DE TEMPADA	PAELLA VALENCIA CONTRAMUSLO DE POLO ASADO CON ENSALADA DE REMOLACHA IOGUR
705 Kcal. P: 15 HC.: 34 L.: 47 G.: 11	517 Kcal. P: 18 HC.: 54 L.: 25 G.: 5	691 Kcal. P: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 7	809 Kcal. P: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 7	562 Kcal. P: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 5
13	14	15	16	17
KUDÍAS VERDES REFOGADAS HAMBURGUESA DE TERNEIRA Ó PERRO CON PATACAS FRITAS FROITA DE TEMPADA	SOPA DE ESTRELAS FILETE DE ATÚN Ó FORNO CON PISTO FROITA DE TEMPADA	LENTELLAS GUIADAS CON CENORIA OVOS FRITOS CON PEMENTOS É PATACAS FROITA DE TEMPADA	ARROZ CALDOSO CON VERDURIÑAS FILETE DE POLO Ó ALLO CON ENSALADA DE ACEITUNAS FROITA DE TEMPADA	PURÉ DE VERDURAS HALIBUT Ó FORNO CON CHICHAROS FLAN
682 Kcal. P: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 7	718 Kcal. P: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 7	592 Kcal. P: 12 HC.: 53 L.: 30 G.: 7	686 Kcal. P: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 11	719 Kcal. P: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 5
20	21	22	23	24
TALLARINES Á NAPOLITANA TORTILLA DE XAMÓN CON ENSALDA VERDE FROITA DE TEMPADA	LENTELLAS CON VERDURAS FILETE DE PESCADA Á ANDALUZA CON ENSALADA DE CENORIAS FROITA DE TEMPADA	CREMA DE CABAZA FILETE DE AGULLA DE PORCO Ó FORNO CON PATACA ASADA IOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARABANZOS, MORCILLO, CHOURIZO, PATACA E CENORIA FROITA DE TEMPADA	ARROZ MILANESA CON IORK E QUEIXO PALOMETA Ó FORNO CON ENSALADA DE TOMATE FROITA DE TEMPADA
27	28			
CARNAVAL	CARNAVAL			

Leyenda: Kcal.: Kilo-calorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.
Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.



Completa tu alimentación diaria con una cena adecuada

¿Qué cenamos hoy?

Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.

Si hemos comido...

Podemos cenar...

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente

Frecuencias de consumo recomendadas



Pasta, arroz o patatas y legumbres



Verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada



Temera, cerdo o ave



Huevos Pescado



Incluir fruta de temporada o lácteos

¿Y en caso de alergias e intolerancias?

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.

