

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			7 Arroz blanco Tortilla de jamón de York Ensalada de lechuga Yogurt 573 Kcal. 25G· 27P· 60HC	8 Potaje de garbanzos Croquetas de pescado Ensalada de lechuga Fruta 575 Kcal. (31G, 24P, 50HC)
11 Sopa de fideo Lomo de cerdo en salsa Fruta 535 Kcal. 35G· 25P· 30HC	12 Puré de calabacín Pechuga de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta 535 Kcal. (35G, 25P, 30HC)	13 Brócoli con patata Carne al horno con salsa de tomate Ensalada Fruta 549 Kcal. 35G· 27P· 33HC	14 Arroz blanco Tortilla de jamón de York Ensalada de lechuga Yogurt 573 Kcal. 25G· 27P· 60HC	15 Lentejas estofadas Limanda rebosada Ensalada de lechuga Fruta 567 Kcal. (27G, 31P, 50HC)
18 Brócoli con patata Carne al horno con salsa Ensalada de lechuga Fruta 549 Kcal. (28G, 27P, 51HC)	19 Macarrones con tomate Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga Fruta 582 Kcal. (30G, 27P, 51HC)	20 Potaje de garbanzos Merluza en salsa verde ensalada Fruta 564 Kcal. 30G 27P 48HC	21 Puré de verdura Muslo de pollo con pimiento Ensalada de lechuga y tomate Yogurt 535 Kcal. (35G, 75P, 30HC)	22 Arroz a la cubana Tortilla de patata. Ensalada Fruta 573 Kcal. (25G, 27P, 60HC)
25 Crema de espinacas Pechuga en salsa Ensalada de lechuga y tomate Fruta 573 Kcal. (24G, 30P, 48HC)	26 Arroz blanco Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y tomate Fruta 567 Kcal. (27G, 31P, 50HC)	27 Sopa de fideo Muslo de pollo con pimiento Ensalada de lechuga Fruta 538 Kcal. (30G, 28P, 38HC)	28 Acelga con patata Filete de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta 563 Kcal. (35G, 27P, 35HC)	29 Lentejas estofadas Croquetas de pescado Ensalada de lechuga Fruta 575 Kcal. (31G, 24P, 50HC)

Menú escolar

- Todos los menús diarios incluyen una rebanada de pan, agua.
- Las guarniciones ensalada de tomate, ensalada de lechuga corresponden a una pinza.
- La fruta varía en función de la estación

Recomendaciones para las cenas

- Los alimentos más recomendados para la cena son los que complementan las comidas del colegio. Es importante incluir en las cenas aquellos alimentos que no aparecen con frecuencia en el menú escolar. Así se consume pescado a medio día, cenaremos carne o huevo y viceversa.
- Una alimentación variada es aquella que incluye alimentos de todos los grupos: verduras y hortalizas, frutas, cereales, legumbres, carnes, pescados blancos y azules, lácteos, huevo y frutos secos.