



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06	07	08	09	10
Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Merluza plancha y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Judías verdes con jamón. Segundo plato: Lomo de cerdo plancha y patata fritas. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz a la cubana integral. Segundo plato: Bacalao al horno y zanahoria baby al vapor. Postre: Yogurt.	Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Pollo al horno y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Fideua de pollo. Segundo plato: Tortilla francesa y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta. * PAN INTEGRAL
13	14	15	16	17
Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Filete de hamburguesa de ternera y cerdo plancha y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de calabacin. Segundo plato: Albóndigas de pollo y cerdo en salsa de champiñones y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Garbanzos. Segundo plato: Bacalao al horno y zanahoria al vapor. Postre: Fruta.	Primer plato: Guisantes con jamon. Segundo plato: Lomo cerdo plancha y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Macarrones con atún integral. Segundo plato: Merluza plancha y champiñones. Postre: Yogurt *PAN INTEGRAL
20	21	22	23	24
Primer plato: Lentejas. Segundo plato: Tilapia al horno y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta	Primer plato: Menestra imperial. Segundo plato: Pollo al horno y patatas fritas. Postre: Fruta.	Primer plato: Arroz a la cubana. Segundo plato: Merluza plancha y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta	Primer plato: Sopa de picadillo. Segundo plato: Caldereta de cerdo y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Judias blancas. Segundo plato: Lomo adobado plancha y champiñones. Postre: Yogurt. *PAN INTEGRAL.
27	28	29	30	01
Primer plato: Arroz con pollo. Segundo plato: Bacalao al horno y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Crema de verduras. Segundo plato: Tortilla francesa y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta.	Primer plato: Macarrones con atun integral. Segundo plato: Merluza al horno y ensalada (lechuga tomate y cebolla). Postre: Fruta	Primer plato: Garbanzos. Segundo plato: Lomo plancha y zanahoria. Postre: Fruta.	FIESTA.

Estimadas familias,

Con el objetivo de favorecer una alimentación equilibrada en nuestro alumnado, os facilitamos una serie de recomendaciones para la cena que complementan el menú del comedor escolar.

La cena debe ser ligera, variada y adaptada a lo consumido al mediodía, procurando no repetir el grupo principal de alimentos (por ejemplo, si han comido pasta o pescado en el comedor, optar por carne roja, huevo o verduras en la cena).

#### ESTRUCTURA RECOMENDADA DE LA CENA:

- Verdura u hortaliza (crema, puré, ensalada o salteado).
- Proteína ligera: huevo, pescado, pollo, pavo o legumbres.
- Pequeña ración de hidratos (según la comida del mediodía): pan integral o patata.
- Postre: fruta fresca o yogur natural.
- Agua como bebida principal.

#### RECOMENDACIONES IMPORTANTES:

- Evitar fritos frecuentes y alimentos precocinados.
- Mantener horarios regulares.
- Adaptar raciones según la edad del niño o niña.

Un cordial saludo,

Catering Pedro Méndez.