

LUNES	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Espaguetis int. a la italiana (1,3,6,10)</p> <p>Albóndigas a la cazuela (zanah, pto, ceb...) (1,6,10,12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>647 Kcal 25,4g Prot 11,2g Lip 86,2g Hc</p>	<p>Lentejas a la levantina (con arroz integral)</p> <p>Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>478 Kcal 22,1g Prot 17,7g Lip 60,8g Hc</p>	<p>Crema con calabaza ECO (pat, zanh, calabaza, calabacín)</p> <p>Chuleta al ajillo (1,6,10) con Ensalada mixta</p> <p>Fruta/Yogur natural (7)</p> <p>526 Kcal 34,7g Prot 26,5g Lip 123,1g Hc</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Risotto a la milanesa (queso, cebolla) (3,6,7,12)</p> <p>Tilapia en salsa (1,4,6,10,12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>641 Kcal 56,2g Prot 14,1g Lip 68,1g Hc</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10)</p> <p>Lomo a la plancha (6) con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>466 Kcal 21,8g Prot 15,6g Lip 60,9g Hc</p>	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con rueda de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>462 Kcal 22,3g Prot 13,7g Lip 68,8g Hc</p>	<p>Arroz blanco con tomate frito</p> <p>Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12)</p> <p>Fruta/Yogur natural (7)</p> <p>391 Kcal 11,1g Prot 17,4g Lip 46g Hc</p>	<p>Judías verdes con jamón (6)</p> <p>Contra de pollo asado (12) con lechuga y soja (6)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>255 Kcal 18g Prot 13,1g Lip 18,1g Hc</p>	<p>Judías pintas estofadas</p> <p>Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>459 Kcal 38g Prot 12,6g Lip 58,4g Hc</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Arroz napolitana (6)</p> <p>Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>463 Kcal 13,6g Prot 17,4g Lip 63,6g Hc</p>	<p>Lentejas caseras con hortalizas</p> <p>Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>470 Kcal 45,1g Prot 11,9g Lip 47,1g Hc</p>	<p>FIN DE CURSO: Hamburguesa completa (1,6,12) con lechuga, tomate y queso (3,7)</p> <p>Fruta/Postre especial (7)</p> <p>151 Kcal 1,7g Prot 7,3g Lip 18,2g Hc</p>	<p>VACACIONES</p>	<p>VACACIONES</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

RECOMENDACIONES CENAS

COMIDA → CENA

Primer plato

Segundo plato

Postre

La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

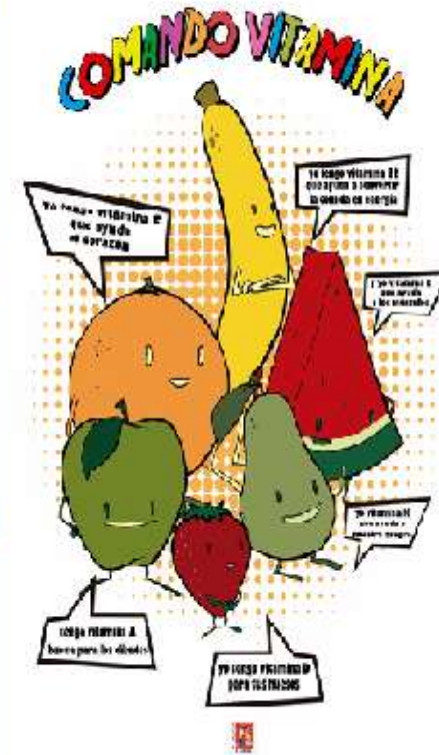
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** y **Agua**.  
**Información alimentaria de alérgenos:** 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

MENÚ SIN CERDO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Espaguetis int. a la italiana (1,3,6,10) Albóndigas a la cazuela (zanah, pto, ceb...) (1,6,10,12) Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (con arroz integral) Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema con calabaza ECO (pat, zanah, calabaza, calabacín) Filete de pollo al ajillo con Ensalada mixta Fruta/Yogur natural (7)	FESTIVO	Arroz blanco con tomate frito Tilapia en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Tallarines salteados con tomate (1,3,10) Muslitos de pollo en pepitoria (pat, cebolla, huevo) (1,3,6,10,11) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con rueda de tomate Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta/Yogur natural (7)	Judías verdes rehogadas Contra de pollo asado (12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la napolitana Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	FIN DE CURSO: Hamburguesa completa (1,6,12) con lechuga, tomate y queso (3,7) Fruta/Postre especial (7)	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES



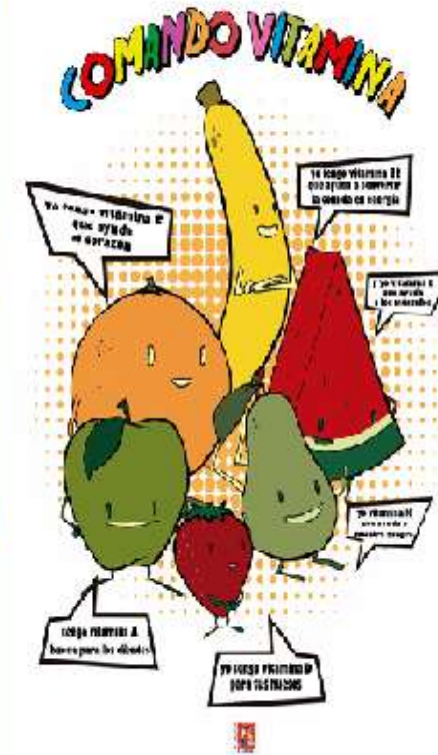
La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.  
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.  
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** y **Agua**.

**Información alimentaria de alérgenos:** 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Espaguetis int. a la Italiana (1,3,6,10) Albóndigas a la cazuela (zanah, pto, ceb...) (1,6,10,12) Fruta de temporada	Arroz salteado (6) Merluza al horno (4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema con calabaza ECO (pat, zanah, calabaza, calabacín) Chuleta al ajillo con ensalada mixta Fruta/Yogur natural (7)	FESTIVO	Risotto a la milanese (queso, cebolla) (3,6,7,12) Tilapia en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza en salsa verde s/g s/leg (4,12) con rueda de tomate Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta/Yogur natural (7)	Judías verdes con jamón (6) Contra de pollo asado (12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Patata salteada Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Patatas en salsa verde* Merluza al horno (4) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	FIN DE CURSO: Hamburguesa completa (1,6,12) con lechuga, tomate y queso (3,7) Fruta/Postre especial (7)	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.  
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.  
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

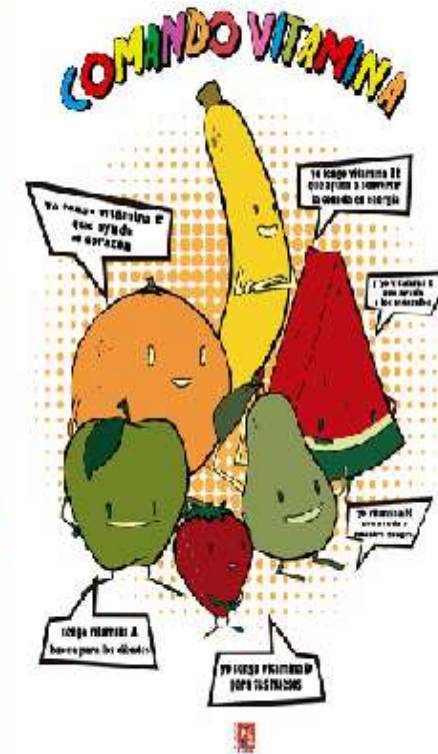


Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** y **Agua**.

**Información alimentaria de alérgenos:** 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

MENÚ S/ FRUTOS SECOS

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Espaguetis int. a la Italiana (1,3,6,10) Albóndigas a la cazuela (zanah, pto, ceb...) (1,6,10,12) Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (con arroz integral) Gallo asado (1,2,4,6,10,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema con calabaza ECO(pat, zanah, calabaza, calabacín) Chuleta al ajillo con ensalada mixta Fruta/Yogur natural (7)	FESTIVO	Risotto a la milanesa (queso, cebolla) (3,6,7,12) Tilapia en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10) Lomo a la plancha (6) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con rueda de tomate Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta/Yogur natural (7)	Judías verdes con jamón (6) Contra de pollo asado (12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz napolitana (6) Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Lentejas caseras con hortalizas Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	FIN DE CURSO: Hamburguesa completa (1,6,12) con lechuga, tomate y queso (3,7) Fruta/Postre especial (7)	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.  
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.  
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

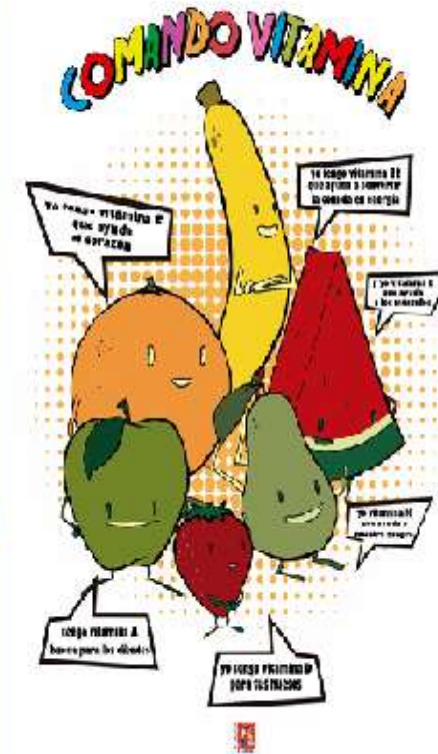


Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral al menos dos veces por semana)** y **Agua**.

**Información alimentaria de alérgenos:** 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

**MENÚ 1º PLATO PURÉ DE VERDURAS**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Puré de verduras Albóndigas a la cazuela (zanah, pto, ceb...) (1,6,10,12) Fruta de temporada	Crema de verduras Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema con calabaza ECO (pat, zanah, calabaza, calabacín) Chuleta al ajillo con Ensalada mixta Fruta/Yogur natural (7)	<b>FESTIVO</b>	Puré de verduras Tilapia en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Puré de verduras Lomo a la plancha (6) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Crema de verduras Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con rueda de tomate Fruta de temporada	Puré de verduras Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta/Yogur natural (7)	Crema de verduras Contra de pollo asado (12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Puré de verduras Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de verduras Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Crema de verduras Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabacín ECO Hamburguesa en salsa (Ajo, ceb...) (1,6,10,12) Fruta/Postre especial (6,7)	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>




 La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.  
 Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.  
 Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

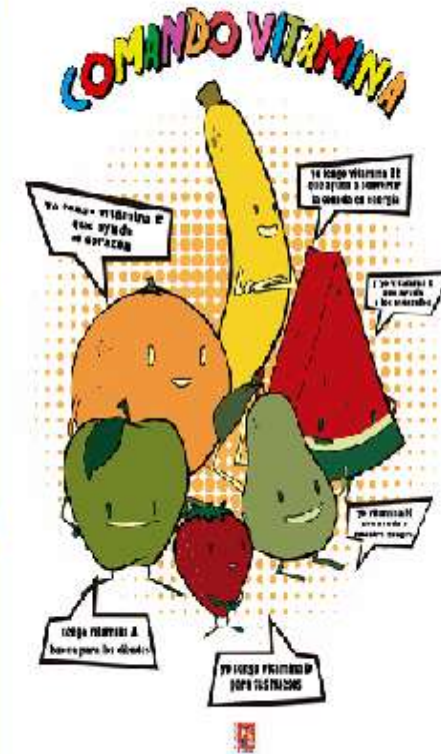


Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral** al menos dos veces por semana) y **Agua**.

**Información alimentaria de alérgenos:** 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

MENÚ SIN HUEVO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Espaguetis a la italiana S/G/H Albóndigas a la cazuela (zanah, pto, ceb...) (1,6,10,12) Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas a la levantina (con arroz integral) Gallo asado (1,2,4,6,10,14) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada</p>	<p>Crema con calabaza ECO (pat, zanah, calabaza, calabacín) Chuleta al ajillo con Ensalada mixta Fruta/Yogur natural (7)</p>	FESTIVO	<p>Arroz blanco con tomate frito Tilapia en salsa (1,4,6,10,12) Fruta de temporada</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Espaguetis salteados con jamón (6) Lomo a la plancha (6) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos guisados Merluza en salsa verde (1,4,6,10,12) con rueda de tomate Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate frito Jamón asado (6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta/Yogur natural (7)</p>	<p>Judías verdes con jamón (6) Contra de pollo asado (12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada</p>	<p>Judías pintas estofadas Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Arroz napolitana (6) Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas caseras con hortalizas Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>	<p>FIN DE CURSO: Hamburguesa completa (1,6,12) con lechuga y tomate Fruta/Postre especial (7)</p>	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.  
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.  
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral** al menos dos veces por semana) y **Agua**.

**Información alimentaria de alérgenos:** 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Espaguetis int. a la italiana (1,3,6,10)</p> <p>Albóndigas a la cazuela (zanah, pto, ceb...) (1,6,10,12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>647 Kcal 25,4g Prot 11,2g Lip 86,2g Hc</p>	<p>Lentejas a la levantina (con arroz integral)</p> <p>Gallo asado (1,2,4,6,10,14) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>477 Kcal 51,2g Prot 10,2g Lip 45,9g Hc</p>	<p>Crema con calabaza ECO (pat, zanah, calabaza, calabacín)</p> <p>Chuleta al ajillo (1,6,10) con Ensalada mixta</p> <p>Fruta/Yogur sin lactosa (7)</p> <p>526 Kcal 34,7g Prot 26,5g Lip 123,1g Hc</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Arroz blanco con tomate frito</p> <p>Tilapia en salsa (1,4,6,10,12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>587 Kcal 54,1g Prot 12,7g Lip 61g Hc</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Tallarines salteados con jamón (1,3,6,10)</p> <p>Lomo a la plancha (6) con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>466 Kcal 21,8g Prot 15,6g Lip 60,9g Hc</p>	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Merluza en salsa verde (1,4,6,10,12) con rueda de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>394 Kcal 29,2g Prot 10,1g Lip 50,4g Hc</p>	<p>Arroz blanco con tomate frito</p> <p>Tortilla francesa (3) con Lechuga y pepinillos (12)</p> <p>Fruta/Yogur sin lactosa (7)</p> <p>391 Kcal 11,1g Prot 17,4g Lip 46g Hc</p>	<p>Judías verdes con jamón (6)</p> <p>Contra de pollo asado (12) con lechuga y soja (6)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>255 Kcal 18g Prot 13,1g Lip 18,1g Hc</p>	<p>Judías pintas estofadas</p> <p>Palometa a la riojana (pimientos, cebolla, tomate) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>459 Kcal 38g Prot 12,6g Lip 58,4g Hc</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Arroz napolitana (6)</p> <p>Tortilla francesa (3) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>463 Kcal 13,6g Prot 17,4g Lip 63,6g Hc</p>	<p>Lentejas caseras con hortalizas</p> <p>Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>470 Kcal 45,1g Prot 11,9g Lip 47,1g Hc</p>	<p><b>FIN DE CURSO:</b></p> <p>Hamburguesa completa (1,6,12) con lechuga y tomate</p> <p>Fruta/Yogur sin lactosa (7)</p> <p>71 Kcal 0,8g Prot 2,1g Lip 13,4g Hc</p>	<p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>VACACIONES</b></p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>VACACIONES</b></p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>VACACIONES</b></p>

**RECOMENDACIONES CENAS**

**COMIDA → CENA**

**Primer plato**

PASTA / ARROZ / PATATAS / LEGUMBRES → VERDURAS / MORTALIZAS

VERDURAS / MORTALIZAS → PASTA / ARROZ / PATATAS

**Segundo plato**

CARNE → PESCADO / HUEVO

PESCADO → CARNE / HUEVO

HUEVO → CARNE / PESCADO

**Postre**

FRUTA → LÁCTEOS / FRUTA

LÁCTEOS → FRUTA

La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.



Todos los menús van acompañados de **Fruta Fresca de Temporada**, **Pan (integral** al menos dos veces por semana) y **Agua**.

**Información alimentaria de alérgenos:** 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuets, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuzos, 14 Moluscos