


























SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO		Leche cacao Pan Margarina y Mermelada  	Leche cacao Pan Aceite con tomate  	Leche cacao Pan Paté  	Leche cacao Pan, crema cacao, cereales  
APERITIVO		Bocadillo Chorizo  Opción fruta	Bocadillo Atún con tomate   Opción fruta	Bocadillo Mortadela  Opción fruta	Bocadillo Salchichón  Opción fruta
ALMUERZO	Lentejas Albóndigas salsa Patatas Dado  Fruta	Potaje Garbanzos Lomo al horno con verduras  Fruta	Pure de patatas Pescado al horno Ensalada   Fruta	Plato de los montes: Huevo chorizo y patatas   Fruta	
MERIENDA	Bocadillo chopped Opción fruta	Bocadillo de pavo Opción fruta	Chocolate y pan Opción fruta	 Dulce y zumo Opción fruta 	
CENA	Sopa fideos Empanadillas Ensalada    Fruta	Sopa de pescado Revuelto de verduras   Arroz con leche 	Crema de calabacín Canelones Patatas paquete  Fruta	Pizza Ensalada Fiambre  Yogur 	

Fruta: se pondrá al menos 4 variedades diferentes de fruta de temporada: manzana, naranja, mandarina, plátano ...

Pescado: se pondrá al menos 3 variedades de pescado. (Incialmente: merluza, tilapia y limanda)

Ensalada: aparte de lechuga, contendrá: maíz, zanahoria, melocotón almíbar, atún, tomate, pasta y huevo duro de manera rotativa.

Recomendaciones:

1. La cena servida en casa ha de completar el resto de ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en el almuerzo.
2. Los menús servidos en casa deben ser complementarios del menú escolar con el fin de poder alcanzar al final de semana el equilibrio considerado como ideal en la dieta.
3. Se debe promover la práctica diaria del deporte y potenciar hábitos de vida saludables.

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO		Leche cacao Pan Margarina y mermelada  	Leche cacao Pan Aceite con tomate  	Leche cacao Pan  	Leche cacao Pan, paté Cereales  
APERITIVO		Bocadillo Chopped pavo  Opción fruta	Bocadillo atún con tomate   Opción fruta	Bocadillo Salchichón  Opción fruta	Bocadillo Mortadela  Opción fruta
ALMUERZO	Arroz cubana Huevo Tomate frito Salchichas   Fruta	Potaje de judías Pechuga de pollo salsa de soja   Fruta	Puchero Pescado andaluza Ensalada   Fruta	Macarrones con tomate Carne al ajillo Patatas dado  Fruta	
MERIENDA	Bocadillo York Opción fruta	Bocadillo de chorizo Opción fruta	Chocolate y pan Opción fruta	 Dulce y zumo Opción fruta 	
CENA	Sopa picadillo San Jacobo Ensalada  Fruta	Guiso de fideos Lomo adobado Patata de paquete  Natillas 	Sopa de verduras Patatas revueltas Huevo   Fruta	Abanico de fiambre Perrito Puré patatas  Yogur 	

- Fruta:** se pondrá al menos 4 variedades diferentes de fruta de temporada: manzana, naranja, mandarina, plátano ...
- Pescado:** se pondrá al menos 3 variedades de pescado. (Incialmente: merluza, tilapia y limanda)
- Ensalada:** aparte de lechuga, contendrá: maíz, zanahoria, melocotón almíbar, atún, tomate, pasta y huevo duro de manera rotativa.
- Recomendaciones:**

1. La cena servida en casa ha de completar el resto de ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en el almuerzo.
2. Los menús servidos en casa deben ser complementarios del menú escolar con el fin de poder alcanzar al final de semana el equilibrio considerado como ideal en la dieta.
3. Se debe promover la práctica diaria del deporte y potenciar hábitos de vida saludables.

SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO		Leche cacao Pan Margarina y mermelada  	Leche cacao Pan Aceite con tomate  	Leche cacao Pan Margarina y mermelada  	Leche cacao Pan, crema cacao Cereales  
APERITIVO		Bocadillo Mortadela  Opción fruta	Bocadillo Atún con tomate   Opción fruta	Bocadillo Salchichón  Opción fruta	Bocadillo Chopped  Opción fruta
ALMUERZO	Lentejas Lomo con tomate Patatas dado  Fruta	Potaje Pollo al horno con verduras   Fruta	Patatas guisadas con costillas Pescado al horno Ensalada   Fruta	Plato de los montes: Huevo chorizo y patatas   Fruta	
MERIENDA	Bocadillo pavo Opción fruta	Bocadillo de york Opción fruta	Chocolate y pan Opción fruta	 Dulce y zumo Opción fruta 	
CENA	Sopa de verduras Croquetas Ensalada   Fruta	Helices vegetales Tortilla patatas Tomate   Arroz con leche 	Sopa de fideo Lomo adobado Patatas paquete  Fruta	Pizza Ensalada Fiambre  Yogur 	

- Fruta:** se pondrá al menos 4 variedades diferentes de fruta de temporada: manzana, naranja, mandarina, plátano ...
- Pescado:** se pondrá al menos 3 variedades de pescado. (Incialmente: merluza, tilapia y limanda)
- Ensalada:** aparte de lechuga, contendrá: maíz, zanahoria, melocotón almíbar, atún, tomate, pasta y huevo duro de manera rotativa.
- Recomendaciones:**

1. La cena servida en casa ha de completar el resto de ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en el almuerzo.
2. Los menús servidos en casa deben ser complementarios del menú escolar con el fin de poder alcanzar al final de semana el equilibrio considerado como ideal en la dieta.
3. Se debe promover la práctica diaria del deporte y potenciar hábitos de vida saludables.

SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO		Leche cacao Pan Margarina y mermelada  	Leche cacao Pan Aceite con tomate  	Leche cacao Pan Margarina y mermelada  	Leche cacao Pan, paté Cereales  
APERITIVO		Bocadillo York Opción fruta 	Bocadillo Atún con tomate Opción fruta  	Bocadillo Chorizo Opción fruta 	Bocadillo Mortadela Opción fruta 
ALMUERZO	Arroz caldoso Albóndigas con tomate    Fruta	Potaje judías Pollo a la miel patatas panaderas Fruta 	Cazuela de fideos con pescado Ternera en salsa Verduras Fruta  	Spaguettis carbonara Lomo adobado con salsa Patatas paquete Fruta  	
MERIENDA	Bocadillo nocilla Opción fruta	Bocadillo de salchichón Opción fruta	Chocolate y pan Opción fruta	 Dulce y zumo Opción fruta 	
CENA	Macarrones Flamenquines Ensalada Fruta 	Sopa de estrellas Pescado Horno Ensalada Natillas   	Empanadillas Tortilla York y Atún Tomate Leche y bizcocho    	Hamburguesa Ensalada Fiambre Yogur  	

- Fruta:** se pondrá al menos 4 variedades diferentes de fruta de temporada: manzana, naranja, mandarina, plátano ...
- Pescado:** se pondrá al menos 3 variedades de pescado. (Incialmente: merluza, tilapia y limanda)
- Ensalada:** aparte de lechuga, contendrá: maíz, zanahoria, melocotón almíbar, atún, tomate, pasta y huevo duro de manera rotativa.
- Recomendaciones:**

1. La cena servida en casa ha de completar el resto de ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en el almuerzo.
2. Los menús servidos en casa deben ser complementarios del menú escolar con el fin de poder alcanzar al final de semana el equilibrio considerado como ideal en la dieta.
3. Se debe promover la práctica diaria del deporte y potenciar hábitos de vida saludables.