Semana del 8 al 10 de Enero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO			SPAGUETTI (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras varias, patata, cebolla, aceite y sal)	ARROZ A LA CUBANA (arroz, tomate frito, aceite, sal, ajo, huevo duro)
2º PLATO			PINCHITOS DE POLLO	PESCADO A LA PLANCHA	SALCHICHAS COCIDAS
ACOMPAÑANTE			PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE			YOGUR	PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 13 al 17 de Enero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	LASAÑA DE CARNE (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne molida, sal)	SOPA DE PICADILLO (carne de pollo y vacuno, garbanzos, tocino, costilla, hueso de jamón, patatas, zanahoria, sal)	SOPA DE PESCADO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	POTAJE DE HABICHUELAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS
2º PLATO	PESCADO FRITO	PRINGÁ	FILETE DE LOMO CON NATA	HUEVOS CON TOMATE	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN
POSTRE	MANDARINA	MANZANA	YOGUR	PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22Ç%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 20 al 24 de Enero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	SPAGUETTI (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	SOPA BLANCO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas, sal y aceite)	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	PESCADO AL HORNO	CARRILLADA EN SALSA DE ALMENDRAS (carne de cerdo, zanahoria, miel, aceite y sal)	FILETES DE SALMÓN A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATAS (huevos, patatas, aceite y sal)	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	PLATANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 27 al 31 de Enero	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
1º PLATO	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	POTAJE DE HABICHUELAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras varias, patata, cebolla, aceite y sal)	SOPA DE PESCADO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	FLAMENQUINES	SALCHICHAS AL VINO	PESCADO EN SALSA	HUEVOS CON TOMATE	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	MANZANA	PERA	YOGUR	PLATANO	MANZANA

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.