

**MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE 2019**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª S E M A N A	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
		10	11	12	13
2ª S E M A N A			SOPA DE MARISCO	ALÉRGENOS 1,2,4,13	ALÉRGENOS
			MAGRA DE CERDO CON TOMATE PAN ENSALADA		1,3,4
			FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
	16	17	18	19	20
3ª S E M A N A	ALÉRGENOS	ALÉRGENOS	ALÉRGENOS	ALÉRGENOS	ALÉRGENOS
	ASADO DE POLLO	ARROZ A LA CUBANA	ESTOFADO DE TERNERA	FIDEOS CON COSTILLA	1
	JAMON Y QUESO PAN ENSALADA	HUEVO, SALCHICHA PAN ENSALADA	CALAMARES FRITOS PAN ENSALADA	MERLUZA PLANCHA PAN ENSALADA	4
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	
	23	24	25	26	27
4ª S E M A N A	ALÉRGENOS	ALÉRGENOS	ALÉRGENOS	ALÉRGENOS	ALÉRGENOS
	ARROZ CON MARISCO	MACARRONES CON ATUN	SOPA DE POLLO	CREMA DE CALABACIN	7
	LOMO SAJONIA PAN ENSALADA	LENGUADO AL HORNO PAN ENSALADA	HAMBURGUESA COMPLETA PAN ENSALADA	ATUN PLANCHA PAN ENSALADA	4
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	
	30				
5ª S E M A N A	ALÉRGENOS				
	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE	1			
	FIGURITAS DE PESCADO PAN ENSALADA	1,2,4,12			



### SUGERENCIAS PARA LA ELABORACIÓN DE LAS CENAS

- ❖ Las Cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- ❖ Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria.
- ❖ Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre.
- ❖ Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos; verduras, hidratos de carbono, proteínas...
- ❖ Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo.
- ❖ Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.