

MENÚ COMEDOR noviembre. 2018

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1ª S E M A N A					<b>FESTIVO</b>	02 ALÉRGENOS	
						ARROZ CON MARISCO 2,4	
						LOMO SAJONIA ENSALADA	
						LACTEO	
	05 ALÉRGENOS	06 ALÉRGENOS	07 ALÉRGENOS	08 ALÉRGENOS	09 ALÉRGENOS		
2ª S E M A N A	POTAJE DE HABICHUELAS		FIDEOS CON COSTILLA 1	MACARRONES BOLOÑESA		PATATAS Y JUDIAS COCIDAS 1	COCIDO 1
	MERLUZA REBOZADA ENSALADA	1,4	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA	CALAMARES FRITOS ENSALADA 1,4		LOMO A LA PLANCHA ENSALADA	LENGUADO ENSALADA 4
	FRUTA		FRUTA	FRUTA		FRUTA	LACTEO 7
	12 ALÉRGENOS	13 ALÉRGENOS	14 ALÉRGENOS	15 ALÉRGENOS	16 ALÉRGENOS		
3ª S E M A N A	ASADO DE POLLO 1		SPAGUETIS CON TOMATE 1	CREMA DE CALABACIN		MIGAS CON GUARNICION 1,	SOPA DE POLLO 1,3
	JAMON Y QUESO ENSALADA 7		MERO AL HORNO ENSALADA 4	CAZON SALSA ENSALADA 1,4		ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS 7	PERRITO COMPLETO
	FRUTA		FRUTA	FRUTA		FRUTA DEL TIEMPO	LACTEO 7
	19 ALÉRGENOS	20 ALÉRGENOS	21 ALÉRGENOS	22 ALÉRGENOS	23 ALÉRGENOS		
4ª S E M A N A	ESTOFADO DE CARNE 1,2,4,13,		LASAÑA CON VERDURAS 1,4	POTAJE DE GARBANZOS 1,3,		ARROZ A LA CUBANA 1	ESPIRALES EN SALSA 1
	VARITAS DE MERLUZA ENSALADA		PECHUGA DE PAVO ENSALADA 4	MERO A LA PLANCHA 1,7,10,11		SALCHICHAS, HUEVO... ENSALADA 3	CALAMARES FRITOS 4
	FRUTA		FRUTA	FRUTA		FRUTA	LACTEO 7
	26 ALÉRGENOS	27 ALÉRGENOS	28 ALÉRGENOS	29 ALÉRGENOS	30 ALÉRGENOS		
5ª S E M A N A	LENTEJAS 1		MACARRONES CARBONARA 1,2,4,13	GUISILLO DE COSTILLA		FIDEOS CON PESCADO 1,4	CREMA DE VERDURAS 1,7
	VARITAS DE MERLUZA ENSALADA 1,4		SAN JACOBOS ENSALADA	BACALAO FRITO ENSALADA 1,4		MAGRA DE CERDO CON TOMATE ENSALADA 1,7	HAMBURGUESA COMPLETA 1,11
	FRUTA		FRUTA	FRUTA		FRUTA	LACTEO 7

### MENÚ COMEDOR noviembre. 2018



### 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.