










MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
	ALÉRGENOS		ALÉRGENOS		ALÉRGENOS		ALÉRGENOS		ALÉRGENOS		
1ª S E M A N A	VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		
	10	ALÉRGENOS	11	ALÉRGENOS	12	ALÉRGENOS	13	ALÉRGENOS	14	ALÉRGENOS	
2ª S E M A N A			ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE	1	SOPA DE MARISCO	1,2,4,13,	LENTEJAS CON VERDURAS		PATATAS COCIDAS CON JUDIAS		
			FIGURAS DE PESCADO PAN INTEGRAL ENSALADA	1,4	MAGRA DE CERDO CON TOMATE PAN ENSALADA		JAMON SERRANO Y QUESO PAN ENSALADA		CAZON EN SALSA VERDE PAN ENSALADA	4	
			FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO		LACTEO		
	17	ALÉRGENOS	18	ALÉRGENOS	19	ALÉRGENOS	20	ALÉRGENOS	21	ALÉRGENOS	
3ª S E M A N A	POTAJE CON ALBONDIGAS	1,3,	ARROZ A LA CUBANA		ESTOFADO DE TERNERA		FIDEOS CON COSTILLA	1,	FIESTA LOCAL		
	MERLUZA PAN ENSALADA	4	HUEVO SALCHICHA ENSALADA PAN INTEGRAL	3	CALAMARES FRITOS PAN ENSALADA	1,4	POLLO CON CHAMPIÑONES PAN ENSALADA	7			
	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO				
	24	ALÉRGENOS	25	ALÉRGENOS	26	ALÉRGENOS	27	ALÉRGENOS	28	ALÉRGENOS	
4ª S E M A N A	ARROZ CON MARISCO	1,2,4,13,	MACARRONES CON ATUN	1,4	SOPA DE POLLO	1,3,	CALDO DE COSTILLA		ALUBIAS ESTOFADAS		
	LOMO SAJONIA PAN ENSALADA		LENGUADO AL HORNO PAN INTEGRAL ENSALADA	4	HAMBURGUESA COMPLETA PAN ENSALADA	1,7,10,11	ATUN PLANCHA PAN ENSALADA	4	PECHUGA A LA PLANCHA ENSALADA		
	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO		LACTEO		
		ALÉRGENOS		ALÉRGENOS	1	2	3	4	5	6	7
5ª S E M A N A											
											
					CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS
				FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES	

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.