

MENÚ COMEDOR diciembre. 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					ALÉRGENOS
1ª SEMANA					
	03 ALÉRGENOS	04 ALÉRGENOS	05 ALÉRGENOS	06 ALÉRGENOS	07 ALÉRGENOS
2ª SEMANA	COCIDO	SPAGUETTIS	SOPA DE POLLO	<b>FESTIVO</b>	CREMA DE VERDURAS
	MERO AL HORNO ENSALADA	PECHUGA DE POLLO PLANCHA ENSALADA	MERLUZA PLANCHA ENSALADA		CALAMARES FRITOS ENSALADA
	FRUTA	FRUTA	FRUTA		LACTEO
	10 ALÉRGENOS	11 ALÉRGENOS	12 ALÉRGENOS	13 ALÉRGENOS	14 ALÉRGENOS
3ª SEMANA	POTAJE DE GARBANZOS	SOPA DE PESCADO	POLLO ASADO AL HORNO	GUISILLO DE COSTILLA	MACARRONES CON TOMATE
	PECHUGA DE PAVO ENSALADA	CARNE CON TOMATE ENSALADA	QUESO ENSALADA	CAZON FRITO ENSALADA	LOMO PLANCHA ENSALADA
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	LACTEO
	17 ALÉRGENOS	18 ALÉRGENOS	19 ALÉRGENOS	20 ALÉRGENOS	21 ALÉRGENOS
4ª SEMANA	ARROZ MIXTO	CREMA DE CALABACIN	ARROZ A LA CUBANA	HAMBURGUESA COMPLETA	<b>CHURROS CON CHOCOLATE</b>
	CROQUETAS Y EMPANADILLAS ENSALADA	SALCHICHAS SALSA ENSALADA	SALCHICHAS HUEVO FRITO	PATATAS FRITAS	
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
5ª SEMANA	<b>VA</b>		<b>CA</b>		<b>CIONES</b>

1 CONTIENE GLUTEN  
 2 CRUSTÁCEOS  
 3 HUEVOS  
 4 PESCADO  
 5 CACAHUETES  
 6 SOJA  
 7 LÁCTEOS  
 8 FRUTOS DE CÁSCARA  
 9 APIO  
 10 MOSTAZA  
 11 GRANOS DE SÉSAMO  
 12 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  
 13 MOLÚSCOS  
 14 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.