

**MENÚ COMEDOR MAYO. 2019**

		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
<b>1ª SEMANA</b>						<b>FESTIVO</b>		<b>02</b>	ALÉRGENOS	<b>03</b>	ALÉRGENOS				
	ARROZ A LA CUBANA			SOPA DE PICADILLO				1,3							
	SALCHICHAS Y HUEVO ENSALADA		1,3,	LOMO SAJONIA ENSALADA				4							
	FRUTA			LACTEO											
<b>2ª SEMANA</b>	<b>06</b>	ALÉRGENOS	<b>07</b>	ALÉRGENOS	<b>08</b>	ALÉRGENOS	<b>09</b>	ALÉRGENOS	<b>10</b>	ALÉRGENOS					
	ASADO DE POLLO			GARBANZOS ESTOFADOS			SOPA MARINERA		1,2,4,13	ALUBIAS ESTOFADAS		1			
	JAMON Y QUESO ENSALADA		7	SALCHICHAS Y PAPAS FRITAS ENSALADA			TORTILLA DE ATUN ENSALADA		3,4	ALBONDIGAS EN SALSA ENSALADA		1	MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA		4
FRUTA			FRUTA			FRUTA		7	FRUTA			LACTEO		7	
<b>3ª SEMANA</b>	<b>13</b>	ALÉRGENOS	<b>14</b>	ALÉRGENOS	<b>15</b>	ALÉRGENOS	<b>16</b>	ALÉRGENOS	<b>17</b>	ALÉRGENOS					
	LASAÑA DE VERDURAS		1,3	FIDEOS CON PESCADO		1	SPAGUETTIS CON ATUN		1,4	ARROZ TRES DELICIAS			CREMA DE CALABACIN		7
	MERO FRITO ENSALADA		1,4	LOMO EMPANADO ENSALADA		1	CROQUETAS ENSALADA		1	MERLUZA REBOZADA ENSALADA		1,4	CHIPIRONES FRITOS ENSALADA		1,4
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA			LACTEO		7	
<b>4ª SEMANA</b>	<b>20</b>	ALÉRGENOS	<b>21</b>	ALÉRGENOS	<b>22</b>	ALÉRGENOS	<b>23</b>	ALÉRGENOS	<b>24</b>	ALÉRGENOS					
	ARROZ CON MARISCO			PATATAS CON JUDIAS VERDES			MACARRONES CARBONARA		1,7	SOPA DE POLLO		1,3	GUISILLO DE COSTILLA		
	LENGUADO ENSALADA		1,4	POLLO PLANCHA ENSALADA			CALAMARES FRITOS ENSALADA		4,1	NUGGETS DE POLLO ENSALADA		1	MERLUZA PLANCHA ENSALADA		4
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA			LACTEO		7	
<b>5ª SEMANA</b>	<b>27</b>	ALÉRGENOS	<b>28</b>	ALÉRGENOS	<b>29</b>	ALÉRGENOS	<b>30</b>	ALÉRGENOS	<b>31</b>	ALÉRGENOS					
	CREMA DE VERDURAS		7	ARROZ A LA CUBANA			LENTEJAS			ENSALADA DE PASTA		1	COCIDO		
	MERO EN SALSA DE PUERROS ENSALADA		4	HUEVO, TOMATE, SALCHICHAS ENSALADA		1,3	PALITOS DE MERLUZA ENSALADA		1,4	LOMO A LA PLANCHA ENSALADA			EMPANADILLAS ENSALADA		1,3,4
FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA			

### 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.