

MENÚ COMEDOR octubre.2018

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	01	ALÉRGENOS	02	ALÉRGENOS	03	ALÉRGENOS	04	ALÉRGENOS	05	ALÉRGENOS
1ª S E M A N A	GUISILLO		POTAJE DE ALUBIAS	1	SOPA DE MARISCO	1,2,4,13,	CREMA DE VERDURAS	7	ARROZ MILANESA	
	BACALO FRITO ENSALADA PAN	1,4	PECHUGA DE PAVO ENSALADA PAN	1,4	MAGRA DE CERDO CON TOMATE PAN ENSALADA		SALCHICHAS EN SALSA PAN ENSALADA	1	CALAMARES FRITOS ENSALADA Y PAN	1,4
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO	3,7
	08	ALÉRGENOS	09	ALÉRGENOS	10	ALÉRGENOS	11		12	
2ª S E M A N A	ASADO DE POLLO		SPAGUETTIS BOLOÑESA	1	LASAÑA DE VERDURAS	1	FESTIVO		FESTIVO	
	JAMON Y QUESO ENSALADA PAN	1,7	MERLUZA PLANCHA ENSALDA PAN	1,4	FLAMENQUINES	1				
	FRUTA		FRUTA		FRUTA					
	15	ALÉRGENOS	16	ALÉRGENOS	17	ALÉRGENOS	18	ALÉRGENOS	19	ALÉRGENOS
3ª S E M A N A	COCIDO	1	FIDEOS A LA CAZUELA		ESTOFADO DE TERNERA		CREMA DE CALABACIN	1,	POTAGE DE ALUBIAS	1
	TORTILLA FRANCESA	3	LOMO PLANCHA ENSALADA PAN		MERLUZA FRITA PAN ENSALADA	1,4	PECHUGA PLANCHA PAN ENSALADA	7	BACALAO FRITO ENSALADA Y PAN	4
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO	3,7
	22	ALÉRGENOS	23	ALÉRGENOS	24	ALÉRGENOS	25	ALÉRGENOS	26	ALÉRGENOS
4ª S E M A N A	ARROZ CON COSTILLA	1,2,4,13,	SOPA DE MARISCO	1,4	ESPAGUETIS BOLOÑESA	1,3,	SOPA DE POLLO		LENTEJAS	7
	LENGUADO A LA PLANCHA PAN ENSALADA		CALAMARES FRITOS PAN ENSALADA	4	LOMO SAJONIA PAN ENSALADA	1,7,10,11	NUGGETS DE POLLO PAN ENSALADA	4,	VARITAS DE MERLUZA ENSALADA Y PAN	
	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO	3,7
	29	ALÉRGENOS	30	ALÉRGENOS	31					
5ª S E M A N A	CREMA DE CALABAZA	1	ARROZ CUBANA	3	GUISILLO DE CARNE					
	SALCHICHAS PLANCHA ENSALADA Y PAN	1	ENSALADA Y PAN	1	MERO PLANCHA ENSALADA Y PAN					
	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.