

MENÚ COMEDOR JUNIO. 2019

		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		03	ALÉRGENOS	04	ALÉRGENOS	05	ALÉRGENOS	06	ALÉRGENOS	07	ALÉRGENOS
1ª S E M A N A		SOPA DE MARISCO	1,2,4,13	ARROZ A LA CUBANA		FIDEUA	1,2,4,13	ESPIRALES CON SALSAS DE TOMATE	1,3	ASADO DE POLLO	
		LOMO SAJONIA ENSALADA	7	HUEVO SALCHICHA TOMATE ENSALADA	3	EMPANADILLAS ENSALADA	4,1	CHIPIRONES FRITOS ENSALADA	1,3,4,7	JAMON Y QUESO ENSALADA	7
		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO	7
		10	ALÉRGENOS	11	ALÉRGENOS	12	ALÉRGENOS	13	ALÉRGENOS	14	ALÉRGENOS
2ª S E M A N A		MACARRONES BOLOÑESA	1	SOPA DE POLLO	1,3	PATATAS Y JUDIAS VERDES		CREMA DE CALABACIN	7	GUISILLO DE TERNERA	
		PECHUGA DE PAVO ENSALADA		MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA	4	LOMO AL HORNO ENSALADA	1	FRITURA DE PESCADO ENSALADA	1,2,4,13	CARNE EN SALSAS ENSALADA	
		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		LACTEO	7
		17	ALÉRGENOS	18	ALÉRGENOS	19	ALÉRGENOS	20	ALÉRGENOS	21	
3ª S E M A N A		LENTEJAS		SPAGUETIS BOLOÑESA	1	SOPA DE PESCADO	1,2,4	PIZZAS	1,3,4,7		
		CALAMARES PLANCHA ENSALADA	4	MERLUZA REBOZADA ENSALADA	1,4	SALCHICHAS EN SALSAS ENSALADA	1	SNACKS	1		
		FRUTA		FRUTA		FRUTA					
4ª S E M A N A											
		VA		CA		CIONES					

 1 CONTIENE GLUTEN	 2 CRUSTACEOS	 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.