



Menú NOVIEMBRE

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5		
Ensalada variada Pure de calabacín Tortilla francesa con zanahorias Fruta	Ensalada variada Pasta boloñesa Bacalao con patatas Fruta	Ensalada variada Lentejas Lomo con tomate Yogur		
		Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13
		Ensalada variada Potaje de garbanzos Magro con tomate Fruta	Ensalada variada Pasta carbonara Pescado con verduras Yogur	Ensalada variada Pure de verduras Tortilla de patatas con guisantes Fruta
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Ensalada variada Estofado de pollo con verduras Varitas de merluza con zanahorias Yogur	Ensalada variada Cocido completo: Sopa fideos, garbanzos, verduras y pelota Fruta	Ensalada variada Lasaña Pollo con judías verdes Fruta	Ensalada variada Sopa de pescado y fideos Tortilla francesa con brócoli Fruta	Ensalada variada Paella Yogur
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Ensalada variada Lentejas Pescado con verduras Fruta	Ensalada variada Pasta boloñesa Lomo adobado con guisantes Yogur	Ensalada variada Estofado de alubias Tortilla de patatas Fruta	Ensalada variada Sopa de estrellitas Merluza con tomate Fruta	Ensalada variada Fideua Yogur

Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.

Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos ... siempre complementando la comida.

Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.

