



Menú MAYO

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Ensalada variada Crema de calabacín Pinchos con verduras Fruta	Ensalada variada Puré de cebolla Salchichas con verduras Fruta	Palitos de zanahoria, pepino y humus Puré de champiñón Pechuga de pollo con zanahorias Fruta	Ensalada variada Sopa de verduras Tortilla de patatas con brócoli Fruta	Ensalada variada Puré de apio y patata Paella Fruta
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Ensalada variada Sopa de estrellas Hamburguesa con verduras Fruta	Ensalada variada Lentejas Magro con guisantes Fruta	Ensalada variada Estofado de alubias Salmón con arroz Fruta	Ensalada variada Sopa de pollo Merluza con tomate Fruta	Ensalada variada Estofado de pollo con verduras Perritos calientes con ketchup Fruta
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 25
Ensalada variada Sopa de batata Cous-cous con verduras Fruta	Ensalada variada Lentejas Pollo frito y patatas a lo pobre Fruta	Ensalada variada Lasaña Pinchos con judías verdes Fruta	Ensalada variada Sopa Minestrone Salchichas con brócoli Fruta	Ensalada variada Puré de verduras Pizza margarita con patatas fritas Fruta
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Finguers de pollo Gazpacho caliente Ternera en salsa Fruta	Ensalada variada Sopa de coliflor Bacalao con arroz Fruta	Ensalada variada Sopa de tomate y ajo Wrap de queso y jamón Fruta	Ensalada variada Lentejas Raviolis con salsa de champiñón Fruta	Ensalada variada Puré de calabaza Paella Fruta

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.

