



Menú JUNIO

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Ensalada variada Sopa de cebolla Pollo con patatas fritas Fruta	Ensalada con quinoa Crema calabaza Pinchos con arroz tres delicias Fruta	Ensalada de queso cabra Puré de guisantes Spagetti bolognesa Fruta	Ensalada variada Crema de coliflor Pescado con patatas Fruta	Ensalada griega Sopa de verduras Paella Fruta
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Ensalada variada Estofado de carne y verduras Varitas de merluza con brocoli Fruta	Ensalada variada Puré de verduras Tortilla con mayonesa y guisantes Fruta	Ensalada variada Puré de zanahorias Albóndigas con tomate y arroz Fruta	Ensalada variada Lentejas Merluza con patatas hervidas Fruta	Ensalada variada Palitos de mozzarella Pechuga empanada con patatas baby Fruta
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Ensalada variada Pure de verduras Penne pasta con pollo y salsa pesto Fruta	Ensalada variada Crema de coliflor Hamburguesa de ternera con verduras Fruta	Ensalada variada Puré de calabaza Nuggets de pollo con patatas hervidas Fruta	Ensalada variada Sopa de pollo Paella Alacant Fruta	Ensalada variada Varitas de verdura Pizza de jamón york y queso con patatas fritas Fruta
Lunes 22				
Ensalada variada Crema de verduras Fideuá de carne 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.

