



Menú SEPTIEMBRE

Viernes 4

Ensalada variada
Sopa de cebolla
Paella 
Fruta

Lunes 7

Ensalada variada
Arroz con tomate
Salchichas con guisantes
Fruta

Martes 8

Ensalada variada
Lentejas con verduras
Magro con tomate y patatas fritas
Fruta

Miércoles 9

Ensalada variada
Pasta carbonara 
Salmón con verduras 
Fruta

Jueves 10

Ensalada variada
Puré de verduras
Tortilla de patatas
con guisantes 
Fruta

Viernes 11

Ensalada variada
Puré de coliflor
Pizza con patatas
hervidas 
Fruta

Lunes 14

Ensalada variada
Estofado de pollo con verduras
Varitas de merluza
con zanahorias 
Fruta

Martes 15

Ensalada variada
Croquetas de jamón 
Penne con pollo y tomate 
Fruta

Miércoles 16

Ensalada variada
Lasaña 
Pollo con judías verdes
Fruta

Jueves 17

Ensalada variada
Sopa de estrellas
Filete de pescado y arroz 
Fruta

Viernes 18

Ensalada variada
Gazpacho
Paella 
Fruta

Lunes 21

Ensalada variada
Crema de verduras
Gnoquis con
espárragos 
Fruta

Martes 22

Ensalada variada
Crema de calabaza
Pinchos con patatas
Fruta

Miércoles 23

Ensalada variada
Estofado de alubias
Cerdo con patatas
Fruta

Jueves 24

Ensalada variada
Puré de zanahorias
Albóndigas con arroz
tres delicias 
Fruta

Viernes 25

Ensalada variada
Pollo empanado con verduras 
Fideua de carne 
Fruta

Lunes 28

Ensalada con queso de cabra 
Puré de calabacín
Tortilla de patatas
con verduras 
Fruta

Martes 29

Ensalada variada
Pasta pesto 
Pollo al horno con patatas
hervidas
Fruta

Miércoles 30

Ensalada variada
Lentejas
Lomo con tomate
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.

