



Menú OCTUBRE

Jueves 1		Viernes 2		
Ensalada variada Sopa de estrellas Salmón con brócoli Fruta		Ensalada con queso fresco Puré de champiñones Paella Yogurt		
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	
Ensalada variada Antipasto Espaquetti boloñesa Fruta	Ensalada variada Estofado de carne con verduras Wrap de pollo con queso Fruta	Ensalada variada Pasta carbonara Pescado con verduras Yogurt	Ensalada variada Puré de verduras Pollo al horno con patatas hervidas Fruta	
Martes 13		Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Ensalada con queso de cabra Puré de calabacín Tortilla de patata con patatas baby Fruta		Ensalada variada Estofado de pollo con verduras Varitas de merluza con zanahorias Natillas	Ensalada variada Puré de lentejas y verduras Penne con pesto Fruta	Ensalada variada Puré de coliflor Paella Mousse de chocolate
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Ensalada variada Arroz a la cubana con huevo y salchicha Fruta	Ensalada variada Sopa de cocido con fideos Lomo adobado con judías verdes Fruta	Ensalada variada Lentejas Merluza con patata hervida Mousse de chocolate	Ensalada variada Puré de zanahorias Albóndigas con arroz tres delicias Fruta	Ensalada variada Nuggets de pollo con verduras Fideua de carne Yogurt
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Ensalada con queso de cabra Sopa de estrellas Merluza con verduras Fruta	Ensalada variada Pinchos con guisantes Fideua de carne Fruta	Ensalada variada Sopa de pollo Tortilla de patatas con guisantes Yogurt	Ensalada variada Puré de apio y patata Pollo al curry con arroz Fruta	Ensalada variada Nuggets de pollo Paella Mousse de chocolate

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.

