

MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2019

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 9 AL 13)	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes) Filete de pollo a la plancha con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Tilapia a la plancha con ensalada. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Burguer meat de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Ensalada de tomate, pepino y cebolla. Revuelto de gambas y jamón. Fruta y pan.
2ª SEMANA (DEL 16 AL 20)	Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con tomate natural. Fruta y pan.	Mojete manchego con aceitunas y huevo cocido. Lomo de cerdo con ensalada. Yogur y pan.	Sopa de fideos. Merluza al horno con ensalada. Fruta y pan.	Ensaladilla rusa. Salchichas de pollo con lechuga y maíz. Yogur y pan.	Arroz tres delicias. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.
3ª SEMANA (DEL 23 AL 27)	Sopa de pescado con arroz. Lomo de cerdo con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada de pasta (tomate, cebolla, caballa y aceitunas) Rollitos de york con lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Salteado de calabacín con cebolla. Burguer meat de ternera con lechuga y ketchup. Fruta y pan.	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes) Lenguado con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Patatas y pimientos horneados. Huevos revueltos. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DÍA 30)	Puré de zanahoria. Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.				

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.