

LUNES 2	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA CON MAIZ FRUTA FRESCA	MARTES 17	CODITOS CON TOMATE Y ATUN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA
MARTES 3	CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	MIÉRCOLES 18	FIDEUA MARINERA LOMO DE CERDO AL PIMENTON CHAMPINONES FRUTA FRESCA
MIÉRCOLES 4	ARROZ MARINERA LOMITO DE ABADEJO CON SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA	JUEVES 19	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA
JUEVES 5	ALUBIAS ESTOFADAS ALBONDIGAS EN SALSA VERDURITAS FRUTA FRESCA	VIERNES 20	SOPA DE LLUVIA ABADEJO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MARTES 10	MACARRONES NAPOLITANA BACALAO AL HORNO PATATAS AL VAPOR FRUTA FRESCA		
MIÉRCOLES 11	CREMA DE MENESTRA DE VERDURA SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA		
JUEVES 12	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA		
VIERNES 13	SOPA DE ESTRELLITAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA Y PAN INEGRAL		
LUNES 16	PATATAS CON PALETA DE CERDO LOMITOS DE BACALAO EN SALSA GUIANTES FRUTA FRESCA		

RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, las lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena opción.

LA CENA

El mejor momento del día para tratar de completar la comida del comedor 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 purés, sopas o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía.

Es importantísima la inclusión de la fruta en los postres. La toma de lácteos como leche o yogur no debe sustituir a la fruta.

Porque no hay mayor beneficio que la salud de nuestros hijos ...
PUEDES SOLICITAR TODA LA INFORMACION NUTRICIONAL A:

caterdexiose@gmail.com

Tfno: 924261449

CONSULTAR ALÉRGICOS AL PERS.DE COCINA