

ENERO 2020

MIERCOLES 8	LENTEJAS ESTOFADAS BACALAO AL HORNO PATATAS AL VAPOR FRUTA FRESCA	MIERCOLES 22	FIDEUA MARINERA LOMO DE CERDO AL PIMENTON CHAMPINONES FRUTA FRESCA
JUEVES 9	CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	JUEVES 23	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA
VIERNES 10	PAELLA MIXTA ABADEJO LECHUGA CON ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	VIERNES 24	SOPA DE LLUVIA BACALAO EN SALSA ZANAHORIAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
LUNES 13	ALUBIAS ESTOFADAS ALBONDIGAS EN SALSA VERDURITAS FRUTA FRESCA	MARTES 28	ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA FRUTA FRESCA
MARTES 14	MACARRONES NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA FRUTA FRESCA	MIERCOLES 29	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO ABADEJO AL HORNO CHAMPINONES FRUTA FRESCA
MIERCOLES 15	CREMA DE MENESTRA DE VERDURA SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	JUEVES 30	CREMA DE CALABACIN CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA
JUEVES 16	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA	VIERNES 31	MACARRONES BOLOGNESES ABADEJO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VIERNES 17	SOPA DE ESTRELLITAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		
LUNES 20	PATATAS CON PALETA DE CERDO LOMITOS DE BACALAO EN SALSA GUISANTES FRUTA FRESCA		
MARTES 21	CODITOS CON TOMATE Y ATUN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA		



RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, lafruta o un bocacillo son una buena opcion.

LA CENA

El mejor momento del dia para tratar de completar la comida del comedor escolar.

Debe ser consumida a una hora no muy tardia 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 mediodia.

Es importantisima la inclusion de la fruta en los postres. La toma de lacteos 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:
caterdexjose@gmail.com
 Tfno: 924261449

CONSULTAR ALERGENOS AL PERS. DE COCINA