

JUEVES 12	ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA FRUTA FRESCA	MIÉRCOLES 25	CREMA DE MENESTRA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO CHAMPINONES FRUTA FRESCA
VIERNES 13	GUISO DE GARBANZOS LOMO ADOBADO ZANAHORIAS FRUTA Y PAN INTEGRAL	JUEVES 26	CODITOS A LA BOLONESA ABADEJO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
LUNES 16	FIDEUA MARINERA MARRAJO AL HORNO GUISANTES	VIERNES 27	LENTEJAS A LA RIOJANA ESCALOPINES DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS VERDURITAS
MARTES 17	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL CREMA DE PUERROS Y CALABACIN SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO VERDURITAS FRUTA FRESCA	LUNES 30	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL ARROZ 5 DELICIAS CAZON CON TOMATE PATATITAS AL VAPOR FRUTA FRESCA
MIÉRCOLES 18	LENTEJAS ESTOFADAS CAZON EN SALSA MARINERA ZANAHORAS BABY FRUTA		
JUEVES 19	MACARRONES BOLOGNESE TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA		
VIERNES 20	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESC Y PAN INTEGRAL		
LUNES 23	CREMA DE CALABACIN CON QUESO PHILADELPHIA CONTRAMUSLOS DE POLLO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA		
MARTES 24	PATATAS CON CHOQUITOS TORTILLA FRANCESA DE JAMON YORK FRUTA FRESCA		

RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, lafruta o un bocacacillo 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 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:

caterdexe@gmail.com
Tfno: 924 261 449

Todos nuestros menús están perfectamente adaptados a cualquier alergia que tengan los niños, celíacos, lactosa, huevo, frutos secos.... Las comidas se envían en envases etiquetados aparte para cada niño. Respecto a los niños musulmanes también se adaptan las comidas, cuidando que el día que haya carne se le sustituya el menú por pescado o verdura según nuestro cocinero estime teniendo en cuenta el equilibrio de la comida diaria. Se envía al colegio igualmente separado del resto de los menús y etiquetado.