

| LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|---|--|---|--|--|
| | | Lentejas con zanahoria y cebolla  | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún  | Crema de zanahoria  |
| | | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  | Macarrones a la carbonara  | Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas  |
| | | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca |
| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro  | Patatas guisadas con merluza  | Arroz blanco con tomate  | Crema de calabacín  | Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla  |
| Macarrones a la boloñesa  | Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas  | Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada  | Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz  | Tilapia al horno Ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Vasito vainilla chocolate  | Fruta fresca | Fruta fresca |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| Ensalada de lechuga, tomate y huevo  | Crema de calabaza  | Sopa de fideos y garbanzos  | FESTIVO | Fideos a la marinera (pimiento, mejillones)  |
| Arroz con verduras y Jamón cocido  | Fritos variados Ensalada de lechuga y tomate  | Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón  | | Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Vasito vainilla chocolate  | | Fruta fresca |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| Crema de calabacín  | Lentejas con zanahoria y cebolla  | Pasta de caracol con tomate  | Patatas guisadas con chorizo  | Sopa de verduras  |
| Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada  | Filete de lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  | Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada  | Pizza de jamón York y queso con patatas chips  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Vasito vainilla chocolate  |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 1 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Para SE AL, el objetivo prioritario es dar una alimentación correcta durante la edad escolar que permita al niño crecer con salud.

COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON



Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el de media mañana.

L C E S: Leche, yogures, queso.

CE EALES: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

AS: Fruta natural, zumos, mermeladas.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

L C E S A: Leche, yogures, queso, zumo.

CE EALES: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

S: Embutidos, chocolate (1 vez semana).

| | COMIDA | CENA |
|----------------------|------------------------------|---|
| PRIMER PLATO | Arroz, pasta, patata guisada | Crema, puré, verdura cocida |
| | Crema, puré, verdura cocida | Arroz, pasta, patata |
| | Legumbre | Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida |
| | Sopa | Arroz, pasta, patata |
| SEGUNDO PLATO | Carne grasa (cerdo, cordero) | Pescado |
| | Carne magra (ave, ternera) | Huevo, pescado |
| | Pescado | Carne magra |
| | Huevo | Carne magra, pescado |
| POSTRE | Fruta | Fruta, lácteo |
| | Lácteo | Fruta |

Y RECUERDA...



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



LEGUMBRES

Sabrás que comes siguiendo el **Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias**