



| | | 13 MIÉRCOLES | 14 JUEVES | 15 VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| | VUELTA AL COLE  | MENÚ DE BIENVENIDA Macarrones a la boloñesa Croquetas de jamón con lechuga, tomate y olivas Helado de sabores | Lentejas guisadas con verdura y jamón Tortilla de patatas con lechuga, zanahoria y olivas Fruta del tiempo | Arroz 6 delicias (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, lechuga, atún) Salchichas al horno con pisto Fruta del tiempo |
| 18 LUNES | 19 MARTES | 20 MIÉRCOLES | 21 JUEVES | 22 VIERNES |
| Ensalada de garbanzos (tomate, maíz, zanahoria) Fricandó al horno con salsa Yogur natural | Puré de calabacín y zanahoria Pollo al horno con patatas fritas Fruta del tiempo | Paella mixta con verduras Bacalao al horno con calabacín al horno Melocotón en almibar | Ensalada alemana de patata Tortilla francesa con jamón york con lechuga, tomate y olivas Fruta del tiempo | Canelones con bechamel y queso gratinado al horno Rabas de sepia con ensalada de tomate y lechuga Flan |
| 25 LUNES | 26 MARTES | 27 MIÉRCOLES | 28 JUEVES | 29 VIERNES |
| Arroz con salsa de tomate natural Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla caramelizada Fruta del tiempo | Sopa de ave con fideos y garbanzos Lenguado al horno con lechuga y olivas Fruta del tiempo | Judías verdes con patatas Huevos rebozados con bechamel con lechuga y zanahoria Helado de sabores | Lentejas con arroz guisadas con verduras (zanahoria, puerro, cebolla) Pollo rustido con salsita y patata al horno Fruta del tiempo | Fideos a la cazuela con verduras y costilla (calabacín, cebolla, pimiento, zanahoria, costilla) Merluza en salsa verde Yogur de sabores |

Las guarniciones especificadas en el menú posiblemente no se correspondan con lo que finalmente acabe ingiriendo ya que se personalizarán al niño/a en función de sus gustos. Todo y personalizarse, serán variadas.

- Fruta del tiempo: pera, manzana, plátano, naranja, melón, sandía...
- Los días de postre lácteo se dará opción a fruta a los niños que lo prefieran.
- Sólo se servirá comida de régimen a aquellos alumnos/as que realmente lo necesiten.
- El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según edad de los niños.
- El menú se cocina con aceite de oliva



En septiembre toca volver a la rutina y con ello a los buenos hábitos alimentarios. Recordar consumir 5 raciones de fruta y verdura al día y evitar el consumo de bollería y alimentos procesados.