



		13 MIÉRCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
	<b>VUELTA AL COLE</b> 	<b>MENÚ DE BIENVENIDA</b>  Macarrones salteados con atún y queso rallado  Croquetas de jamón con lechuga  Yogur	Crema de espinacas y patatas  Tortilla de patatas con lechuga  Yogur	Arroz salteado con jamón y aceite de oliva  Salchichas al horno con calabacín horno  Yogur
18 LUNES	19 MARTES	20 MIÉRCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
Judías verdes con patatas  Fricandó al horno sin salsa  Yogur	Puré de calabacín y patata  Pollo al horno con patatas fritas  Yogur	Arroz salteado con champiñones  Bacalao al horno con calabacín al horno  Yogur	Patatas hervidas con aceite  Tortilla francesa con lechuga  Yogur	Canelones con bechamel y queso gratinado al horno  Rabas de sepia con lechuga  Yogur
25 LUNES	26 MARTES	27 MIÉRCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
Arroz con calabacín, jamón y aceite de oliva  Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga  Yogur	Sopa de ave con fideos  Lenguado al horno con lechuga  Yogur	Judías verdes con patatas  Huevos rebozados con bechamel con lechuga  Yogur	Puré calabacín y judías  Pollo rustido con salsita y patata al horno  Yogur	Fideos salteados con champiñones y perejil  Merluza al horno con lechuga  Yogur

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.

- 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.