



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

**\*TODA LA PASTA SERVIDA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE GLUTEN**

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.