



SEPTIEMBRE 2017 Sin lactosa

Table with 5 columns representing days of the week (13 MIÉRCOLES to 29 VIERNES) and rows of menu items including 'VUELTA AL COLE', 'Ensalada de garbanzos', 'Paella mixta con verduras', etc.

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.