



SEPTIEMBRE 2017 Sin pescado

		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, sin 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 sin pescado Pavo al horno con calabacín al horno Melocotón en almibar	Ensalada alemana de patata sin atún Tortilla francesa con jamón york con lechuga, tomate y olivas Fruta del tiempo	Canelones con bechamel y queso gratinado al horno Croquetas de jamón 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 Pavo 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) Lomo en salsa 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.