

MENÚS SEPTIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Pasta con Tomate y caballa Nuggets de pollo con ensalada Fruta <small>ALÉRGENOS: GLUTEN, PESCADO, HUEVO</small>	Lentejas con verduras y arroz Tortilla de patatas Fruta <small>ALÉRGENOS: HUEVO</small>	Crema de verduras Merluza al horno con guisantes Yogur <small>ALÉRGENOS: PESCADO, LACTOSA</small>	Arroz a la cubana con huevo Salchichas de pollo al horno con ensalada Fruta <small>ALÉRGENOS: LACTOSA, HUEVO, SOJA</small>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas guisadas con verdura y patatas Merluza a la romana con ensalada (Lechuga, Tomate y zanahoria) Fruta <small>ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</small>	Ensalada de pasta Pechuga de pollo plancha con patatas panaderas Yogur <small>ALÉRGENOS: GLUTEN, LACTOSA Y HUEVO</small>	Fideuá Tortilla de patatas Fruta <small>ALÉRGENOS: HUEVO, TRIGO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, PESCADO Y SULFITOS</small>	Crema de calabaza Bacalao con tomate y ensalada Fruta <small>ALÉRGENOS: LACTOSA, PESCADO</small>	Espirales con tomate Albóndigas en salsa con ensalada Fruta <small>ALÉRGENOS: HUEVO, TRIGO, LACTOSA, SULFITOS</small>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de puerros y patatas Chuleta de Sajonia Fruta <small>ALÉRGENOS: LACTOSA</small>	Paella Croquetas de jamón con ensalada (Lechuga, Maíz y Tomate) Fruta <small>ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN, LECHE, SOJA, HUEVO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS PUEDE CONTENER TRAZAS DE APIO Y FRUTOS DE CÁSCARA</small>	Garbanzos estofados con verdura Tortilla de calabacín Fruta <small>ALÉRGENOS: HUEVO</small>	Espaguetis con atún Merluza en salsa con ensalada (Lechuga, y Tomate) Fruta <small>ALÉRGENOS: PESCADO, TRIGO, HUEVO, ,</small>	Sopa campesina Filete de pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta <small>ALÉRGENOS: LACTOSA</small>

- Todos los menús van acompañados con la cantidad de correspondiente y de bebida. Una vez a la semana pan integral.

Bases para la elaboración de cenas

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- Deben aportar entre el 25-30% de energía diaria.
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla en primer plato, segundo plato y postre.
- Hay que procurar incluir en la cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas.
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o guarnición del segundo.
- Debe ser ligera, para no interferir con el sueño del niño.

Sugerencias

Primeros platos:

- 3 ó 4 veces a la semana el plato principal será a base de verduras, mitad de ellas de forma cocinada (ensaladas).
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes platos (guiso, arroz, patata, sopas).

Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:

Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares,...), pizza,...