

ABRIL 2023



MARTES 11	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	LUNES 24	CREMA DE CALABACIN FLAMENQUIN LECHUGA CON ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
MIERCOLES 12	GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS SAN JACOBO FRUTA FRESCA	MARTES 25	ARROZ CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA
JUEVES 13	SOPA DEL COCIDO DE FIDEOS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA	MIERCOLES 26	COCIDO COMPLETO CON SUS PRESAS BAJO EN GRASAS ENSALADA CON MAIZ FRUTA FRESCA
VIERNES 14	CREMA DE MENESTRA DE VERDURAS MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO BROCOLI FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	JUEVES 27	CODITOS CON TOMATE LOMITO DE ABADEJO AL HORNO VERDURITAS FRUTA FRESCA
LUNES 17	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO GUISANTES FRUTA FRESCA	VIERNES 28	SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA DE PATATAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MARTES 18	SOPA DEL COCIDO DE FIDEOS POLLO EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA		
MIERCOLES 19	CODITOS BOLOGNESA CAZON AL HORNO JUDIAS VERDES FRUTA FRESCA		
JUEVES 20	CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA		
VIERNES 21	ALUBIAS A LA RIOJANA ABADEJO EN SALSA DE TOMATE VERDURITAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		



RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, lafruta o un bocadillo son una buena opcion.

LA CENA

El mejor momento del dia para tratar de completar la comida del comedor escolar.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopas o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía.

Es importantísima la inclusion de la fruta en los postres. La toma de lácteos como leche o yogur no debe sustituir a la fruta.



Porque no hay mayor beneficio que la salud de nuestros hijos ...
 PUEDES SOLICITAR TODA LA INFORMACION NUTRICIONAL A:

caterdexjose@gmail.com
 Tfno: 924 261 449

Todos nuestros menús están perfectamente adaptados a cualquier alergia que tengan los niños, celiacos, lactosa, huevo, frutos secos.... Las comidas se envían en envases etiquetados aparte para cada niño. Respecto a los niños musulmanes también se adaptan las comidas, cuidando que el día que haya carne se le sustituya el menú por pescado o verdura según nuestro cocinero estime teniendo en cuenta el equilibrio de la comida diaria. Se envía al colegio igualmente separado del resto de los menús y etiquetado.