

ENERO 2023



LUNES 9	MACARRONES CON TOMATE Y ATUN TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA	LUNES 23	ARROZ CON MARISCO LOMITO DE MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES FRUTA FRESCA
MARTES 10	CREMA DE ZANAHORIAS FILETES DE LOMO ADOBADO PATATITAS COCIDAS FRUTA FRESCA	MARTES 24	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA CON MAIZ FRUTA FRESCA
MIERCOLES 11	ARROZ CON VERDURITAS LOMITO DE ABADAJE EN SALSA ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	MIERCOLES 25	CODITOS CON TOMATE ALBONDIGAS EN SALSA ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
JUEVES 12	SOPA DE ESTRELLITAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA	JUEVES 26	CREMA DE CALABACIN Y PUERROS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA CON ZANAHORIAS YOGUR
VIERNES 13	PATATAS CON PALETA DE CERDO CAZON ABOBADO VERDURITAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	VIERNES 27	SOPA DE LLUVIA PALETA DE CERDO AL AJILLO PATATITAS VAPOR FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
LUNES 16	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA	LUNES 30	LENTEJAS CON CHORIZO LOMITO MERLUZA AL HORNO VERDURITAS FRUTA FRESCA
MARTES 17	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE CAELLA AL HORNO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	MARTES 31	CREMA DE MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA PLANCHA ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
MIERCOLES 18	CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA		
JUEVES 19	SOPA DEL COCIDO DE FIDEOS SAN JACOBO LECHUGA CON MAIZ FRUTA FRESCA		
VIERNES 20	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CHAMPIÑONES 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 mediodia.

Es importantisima 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, celíacos, 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.