

JUNIO 2023



JUEVES 1	ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA FRUTA FRESCA	JUEVES 15	SOPA DE LLUVIA POLLO EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA
VIERNES 2	GAZPACHO FLAMENQUIN ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	VIERNES 16	ALUBIAS A LA RIOJANA SAN JACOBO FRUTA FRESCA
LUNES 5	ARROZ CON VERDURITAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA	LUNES 19	ARROZ A LA RIOJANA SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
MARTES 6	LENTEJAS CON CHORIZO MEDALLONES DE MERLUZA CON SALSA DE MARISCO FRUTA FRESCA	MARTES 20	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS CAZON EN SALSA VERDE GUISANTES FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MIERCOLES 7	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA	MIERCOLES 21	SALMOREJO ALBONDIGAS A LA RIOJANA ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
JUEVES 8	SOPA DE ESTRELLITAS ALBONDIGAS EN SALSA VERDURITAS FRUTA FRESCA	JUEVES 22	MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
VIERNES 9	COCIDO COMPLETO BAJO EN GRASAS CON SUS PRESAS ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	 ¡Felicidades!	
LUNES 12	CREMA DE CALABAZA ABADEJO EN SALSA ZANAHORAS FRUTA FRESCA		
MARTES 13	CODITOS NAPOLITANA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA VERDURITAS FRUTA FRESCA		
MIERCOLES 14	PATATAS CON CHOCOS Y CAZON TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON MAIZ FRUTA FRESCA		

RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, la fruta o un bocadillo son una buena opción.

LA CENA

El mejor momento del día 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 inclusión 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