

# MAYO 2023



## 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](mailto:caterdexjose@gmail.com)  
 Tfno: 924 261 449

|              |                                                                                                       |              |                                                                                                |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MARTES 2     | FIDEUA MARINERA<br>TORTILLA FRANCESA<br><br>FRUTA FRESCA                                              | MIÉRCOLES 17 | ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>SAN JACOBO<br><br>FRUTA FRESCA                               |
| MIÉRCOLES 3  | SALMOREJO<br>FLAMENQUIN<br>ENSALADA CON ZANAHORIAS<br>FRUTA FRESCA                                    | JUEVES 18    | ARROZ CON VERDURITAS<br>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO<br>ZANAHORIAS<br>FRUTA FRESCA              |
| JUEVES 4     | MACARRONES CON TOMATE<br>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO<br>ARROZ INTEGRAL<br>FRUTA FRESCA               | VIERNES 19   | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>CAZON EN SALSA<br>VERDURITAS<br>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL |
| VIERNES 5    | LENTEJAS CON VERDURAS<br>MEDALLONES DE MERLUZA<br>CON SALSA DE MARISCO<br>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL | LUNES 22     | GAZPACHO<br>ALBONDIGAS A LA RIOJANA<br>ZANAHORIAS<br>FRUTA FRESCA                              |
| LUNES 8      | ARROZ CON POLLO<br>TORTILLA DE PATATAS<br><br>FRUTA FRESCA                                            | MARTES 23    | GARBANZOS CON ESPINACAS<br>ABADEJO EN SALSA<br>JUDIAS VERDES<br>FRUTA FRESCA                   |
| MARTES 9     | SOPA DE ESTRELLITAS<br>ALBONDIGAS EN SALSA<br>VERDURITAS<br>FRUTA FRESCA                              | MIÉRCOLES 24 | SOPA DE LLUVIA<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA CON ZANAHORIAS<br>FRUTA FRESCA               |
| MIÉRCOLES 10 | COCIDO COMPLETO<br>BAJO EN GRASAS CON SUS PRESAS<br>ENSALADA<br>FRUTA FRESCA                          | JUEVES 25    | ARROZ CON TOMATE<br>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS<br>CHAMPIÑONES<br>FRUTA FRESCA                  |
| JUEVES 11    | CREMA DE CALABAZA<br>ABADEJO EN SALSA<br>ZANAHORIAS<br>FRUTA FRESCA                                   | VIERNES 26   | MACARRONES CON ATUN<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>GUISANTES<br>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL      |
| VIERNES 12   | CODITOS BOLOGNESA<br>LOMO ADOBADO<br>VERDURITAS<br>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL                        | LUNES 29     | SOPA DE PESCADO CON FIDEOS<br>ALBONDIGAS A LA JARDINERA<br><br>FRUTA FRESCA                    |
| LUNES 15     | PATATAS CON CHOCOS Y CAZON<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA CON MAIZ<br>FRUTA FRESCA                  | MARTES 30    | COCIDO COMPLETO<br>CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS<br>ENSALADA CON MAIZ<br>FRUTA FRESCA     |
| MARTES 16    | CREMA DE MENESTRA DE VERDURAS<br>POLLO EN SALSA<br>ARROZ INTEGRAL<br>FRUTA FRESCA                     | MIÉRCOLES 31 | CREMA DE ZANAHORIAS<br>LOMITO ABADEJO AL HORNO<br>BROCOLI AL VAPOR<br>FRUTA FRESCA             |