

SEPTIEMBRE 2021



VIERNES 10	MACARRONES CON TOMATE Y ATUN TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	JUEVES 23	CREMA DE MENESTRA CON VERDURAS ALBONDIGAS A LA RIOJANA FRUTA FRESCA
LUNES 13	CREMA DE PUERROS Y CALABACIN LOMO ADOBADO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	VIERNES 24	CODITOS A LA BOLOGNESE FOGONERO A LA VIZCAINA LECHUGA CON MAIZ FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MARTES 14	FIDEUA MARINERA LOMO DE ABADAJEO EN SALSA MARINERA GUISANTES FRUTA FRESCA	LUNES 27	SOPA DEL COCIDO DE FIDEOS ESCALOPINES DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA
MIERCOLES 15	SALMOREJO SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO VERDURITAS FRUTA FRESCA	MARTES 28	CREMA DE ZANAHORIAS FLAMENQUIN PATATITAS AL VAPOR FRUTA FRESCA
JUEVES 16	LENTEJAS ESTOFADAS BACALAO AL HORNO ZANAHORAS FRUTA FRESCA	MIERCOLES 29	PAELLA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA
VIERNES 17	ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	JUEVES 30	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS BACALAO EN SALSA VERDE GUISANTES FRUTA FRESCA
LUNES 20	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA		
MARTES 21	SOPA DE ESTRELLITAS CONTRAMUSLOS DE POLLO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA		
MIERCOLES 22	PATATAS CON PALETA DE CERDO CAZON AL HORNO VERDURITAS FRUTA FRESCA		

RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, los lácteos, 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

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.