

# SEPTIEMBRE 2022



LUNES 12	<p>CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO A LA PLANCHA VERDURITAS FRUTA FRESCA</p>	LUNES 26	<p>ARROZ A LA RIOJANA CAZON EN SALSA DE TOMATE ZANAHORIAS FRUTA FRESCA</p>
MARTES 13	<p>MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA</p>	MARTES 27	<p>LENTEJAS CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y ZANAHORIAS FRUTA FRESCA</p>
MIERCOLES 14	<p>LENTEJAS A LA RIOJANA ABADEJO CON SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA</p>	MIERCOLES 28	<p>CREMA DE MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO GUISANTES FRUTA FRESCA</p>
JUEVES 15	<p>SALMOREJO ALBONDIGAS EN SALSA ZANAHORIAS FRUTA FRESCA</p>	JUEVES 29	<p>SOPA DE PESCADO CON FIDEOS GORDOS ALBONDIGAS A LA JARDINERA VERDURITAS FRUTA FRESCA</p>
VIERNES 16	<p>ALUBIAS CON CHORIZO MERLUZA A LA VIZCAINA VERDURITAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>	VIERNES 30	<p>COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA CON MAIZ FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
LUNES 19	<p>SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA</p>		
MARTES 20	<p>PATATAS CON PALETA DE CERDO CAZON ADOBADO</p>		
MIERCOLES 21	<p>FRUTA FRESCA ARROZ CON VERDURITAS SAN JACOBO ENSALADA FRUTA FRESCA</p>		
JUEVES 22	<p>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA</p>		
VIERNES 23	<p>CODITOS NAPOLITANA LOMITO DE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>		

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