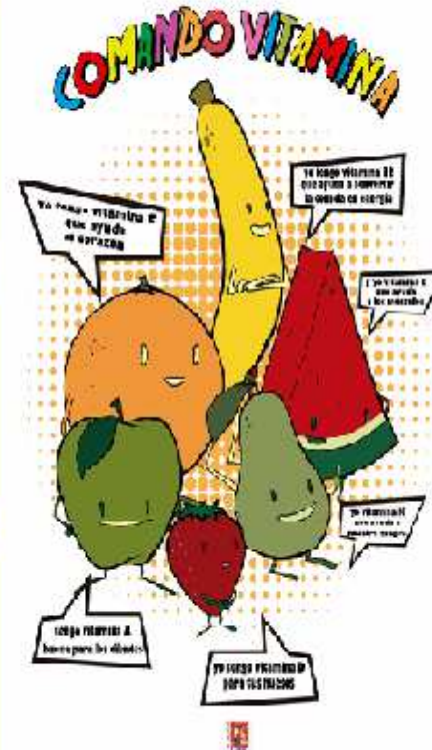


MENÚ SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz a la milanesa (6,7) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Pote casero de garbanzos Platija en salsa con verduras (1,4,6,12) Fruta de temporada	Crema con calabaza (patata, zanah, calabaza, calabacín) Muslitos asados (12) Patatas fritas Yogur (7)	Alubias blancas con verduras Limanda asada con zanahoria (4,12) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones con tomate (1,3) Chuleta al ajillo Fruta de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas caseras con hortalizas Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Lomo a la plancha (6) puré mahón Yogur (7)	Espaguetis a la italiana (1,3,10) Salchichas de ave frescas asadas (1,3,12) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas (9) Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Paella de verduras (calabaza, judia verde, pimientos) Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Garbanzos rehogados con tomate Tortilla francesa (3) Yogur (7)	Crema de calabacín Muslitos de pollo en pepitoria (patata,cebolla,huevo) (1,3,6,11) Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tilapia rebozada (1,4,6) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Hamburguesa completa (pan, lechuga, tomate, queso) (1,6,12) Fruta de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

