

























	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espinacas, zanahoria y ternera. Pollo en salsa y ensalada verde con queso fresco Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirales de lentejas con caballa y tomate. Abadejo a la andaluza y ensalada Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con arroz Tortilla con queso y calabacín rebozado Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> Entremeses y ensalada de tomate con caballa Paella alicantina Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de sepia con caracolas de pasta y patata. Hamburguesa de pollo y ensalada Fruta de temporada. 
2ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas huertanas. Solomillo de pechuga empanado y ensalada Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales a la boloñesa. Merluza al horno y ensalada de tomate. Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín. Pollo con patatas al horno Yogur natural. 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con estrellitas. Tortilla de patatas y ensalada de tomate Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz caldoso de pescado. Salmón a la plancha y ensalada con queso fresco. Fruta de temporada. 
3ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras variadas. Albóndigas a la jardinera y ensalada con queso tierno Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa. Cocido completo. Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a banda. Merluza con guisantes y ensalada con manzana. Yogur natural. 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas riojanas. Tortilla de calabacín y ensalada de tomate Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> Guisado de pavo con patatas y pasta. Buñuelos de bacalao y ensalada con queso fresco. Fruta de temporada. 
4ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con pisto de verduras. Lomo adobado y ensalada tradicional. Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de pescado. Tortilla con jamón york y ensalada de tomate. Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo y verduras con estrellitas. Bacalao con tomate y patatas fritas Yogur natural. 	<ul style="list-style-type: none"> Olleta. Varitas de merluza y ensalada con jamón Fruta de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de puerros Pollo en salsa y ensalada con dados de queso tierno Fruta de temporada 
5ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Marmitako de salmón con patatas Croquetas y ensalada Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas huertanas Merluza al horno y ensalada de tomate Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con pisto de verduras Tortilla con queso y ensalada Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa. Cocido completo. Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de carne Rollito de jamón y queso tierno con ensalada tradicional Fruta de temporada. 
MERIENDAS	Bocadillo de queso	Bocadillo de jamón	Fruta y Leche	Bocadillo de pavo	Bollería o galletas y leche.

*El día 1 de cada mes comenzaremos por el día correspondiente de la primera semana. Si el día 1 fuera festivo o fin de semana, el primer día lectivo corresponderá a la primera semana.

*Todos los días incluyen una porción de pan (**gluten**)

*De acuerdo al reglamento europeo de información alimentaria 1169/2011, queda especificado en el menú escolar, sustancias catalogadas como posibles alérgenos según el Ministerio de Medio Ambiente, Medio rural y marino.

* Alérgenos meriendas: pueden consultar el listado de alérgenos en el centro.

Recomendaciones para la cena

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	- Huevo a la plancha - Ensalada de tomate, aguacate y caballa - Pan integral - Yogur natural	- Sopa de pollo y verduras con sémola - Trocito de pan integral con queso fresco y aove - Fruta	- Pollo con verduras y patatas al horno - Fruta	- Bastoncitos de zanahoria con humus - Lenguado a la plancha - Fruta	- Puré de verduras - Pizza casera - Fruta
2ª SEMANA	- Puré de zanahoria - Lubina al horno - Fruta	- Tortilla francesa rellena de calabacín y cebolla - Tomate con aceite y sal. - Fruta	- Ensalada de tomate y mozzarella fresca - Puré de lentejas - Fruta	- Lomo fresco a la plancha - Ensalada verde con trocitos de fruta (manzana, piña...) - Yogur natural	- Fajita con trocitos de pollo y pisto de verdura - Fruta
3ª SEMANA	- Salmón a la plancha con puré de patata casero y zanahoria rallada - Fruta	- Crema de calabaza - Tortilla francesa - Fruta	- Solomillo de cerdo - Ensalada con queso fresco - Fruta	- Sopa de verduras, pollo y arroz. - Yogur natural	- Pizza casera : tomate triturado, mozzarella fresca, jamón, champiñones, rodajitas de olivas - Fruta
4ª SEMANA	- Queso fresco a la plancha - Rodajas de berenjena frita - Fruta	- Pollo guisado con verduritas (cebolla, zanahoria, champiñones...) - Pan integral. - Fruta	- Hamburguesa casera de ternera - Ensalada (lechuga picada, zanahoria rallada y maíz) - Fruta	- Huevo poché - Bastoncitos de patata, calabacín y zanahoria al horno - Pan integral - Fruta	- Sopa de verduras con sémola - Dorada a la plancha - Yogur natural
5ª SEMANA	- Pechuga de pavo a la plancha - Ensalada verde con trocitos de fruta (manzana, piña...) - Yogur natural	- Crema de verduras - Sándwich integral de jamón y queso tierno - Fruta	- Hamburguesa casera de pollo a la plancha - Ensalada de arroz, zanahoria rallada, lechuga picada y maíz - Fruta	- Pescadilla frita - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta	- Tortilla francesa rellena de champiñones picaditos - Pan integral - Fruta

LOS BUENOS HÁBITOS COMIENZAN EN CASA

Para adquirir unos buenos hábitos de alimentación, la clave comienza en casa.

Hay varios factores que marcarán los gustos, apetencias, costumbres y otros aspectos que engloban la alimentación de nuestros peques:

- La compra.

No echarán de menos lo que no es habitual.
Si haces una compra saludable, todo funcionará sobre ruedas.

- El ejemplo de padres/madres

- verdura en los platos
- fruta como tentempié o postre
- legumbres, pescado...
- almuerzos y meriendas saludables

- No ofrecer productos insanos

Galletas, bollería, bebidas azucaradas, lácteos azucarados, productos de panadería... son alimentos totalmente prescindibles. Si en casa no tenemos, no ofreceremos. Fuera de casa surgen multitud de circunstancias donde comerán (y comeremos) alimentos superfluos (cumple, casas de amigos/familiares, restaurante...).

- **Participar en las tareas** relacionadas según la edad: poner la mesa, acompañarnos al mercado, cocinar juntos...

Encuentra más consejos y recetas en @dietalia_ana

