

Recomendaciones para los Padres:

- Es importante que la comida sea una comida ligera para asegurar una buena digestión y que no interfiera en un descanso necesario.
- Complementar siempre el postre con un lácteo (aparte de la fruta) ya que contribuyen a mantener una buena salud dental.
- La fruta fresca no debe ser sustituida de forma general por zumos envasados (en la medida de lo posible los zumos serán naturales)
- Una vez a la semana introducir pan integral en la comida.
- No se debe llenar los platos hasta arriba.

Complementar la cena en base a lo que ha comido el niño:

P.e.: Si en la escuela ha comido pasta, arroz o legumbre, completar la cena con verdura.

Segundo platos para las cenas	
Semana 1	1 ó 2 raciones de pescado
	2 raciones de huevo
	1 ración de carne
Semana 2	3 raciones de pescado
	1 ración de carne
	2 raciones de huevo
Semana 3	1 ó 2 raciones de pescado
	2 raciones de huevo
	1 ración de carne
Semana 4	2 raciones de pescado
	2 raciones de huevo
	1 ración de carne
Semana 5	1 ó 2 raciones de pescado
	1 ración de carne
	2 raciones de huevo

Otras recomendaciones:

- Recomendable la pasta de colores.
- Fomentar la cena en familia, de esta manera, nos aseguramos el consumo de frutas y verduras y por tanto conseguimos que el aporte de nutrientes sea adecuado
- Moderar el consumo de sal (según los expertos los niños ingieren al día el tripe de lo que necesitan)
- Asegurar que los niños ingieren 2-3 raciones de legumbre a la semana.

ALÉRGENOS:









MENÚ

A+10 Seguridad Alimentaria certifica que este menú está supervisado por dietistas diplomados, garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños.

El menú es elaborado diariamente en la cocina de la escuela con ingredientes de primera calidad.

MENÚ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Puré de verduras Lomo de merluza con patatas panadera Fruta de temporada</p> 	<p>Arroz con tomate Ternera guisada con guarnición de verdura Fruta de temporada</p>	<p>Crema de brócoli Pollo guisado en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa Tortilla paisana de verduras Fruta de temporada</p> 	<p>Judías blancas estofadas Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada</p> 
<p>Lentejas con verduras Filete de limanda con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> 	<p>Sopa de picadillo Albóndigas de ternera en salsa con guarnición de verduras Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de puerro Pechuga de pollo con patatas panadera Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p> 	<p>Sopa de cocido Cocido de garbanzo, verduras y carne Fruta de temporada</p> 
<p>Puré de verduras Lomo de merluza a la romana con patatas fritas Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de guisantes Lomo de cerdo con ensalada de lechuga Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza Pechuga de pavo a la plancha con guarnición de verduras Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas con chorizo Tortilla francesa Fruta de temporada</p> 	<p>Paella de verduras Filete de limanda con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> 
<p>Coditos rehogados con ajo Salmón a la plancha con lechuga Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de judías verdes Filete ruso de ternera con patatas Fruta de temporada</p> 	<p>Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de tomate Fruta de temporada</p> 	<p>Arroz blanco Revuelto de huevo con jamón de york Fruta de temporada</p> 	<p>Sopa de cocido Cocido de garbanzo, verduras y carne Fruta de temporada</p> 
<p>Puré de verduras Filete del limanda con patatas asadas Fruta de temporada</p> 	<p>Arroz con tomate Albóndigas de ternera con ensalada de lechuga Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de zanahoria Hamburguesas de garbanzos Fruta de temporada</p> 	<p>Espirales con tomate Tortilla de calabacín Fruta de temporada</p> 	<p>Lentejas estofadas con arroz Merluza a la Romana con ensalada de tomate natural Fruta de temporada</p> 

*Todas las comidas son servidas con pan integral y agua.