

Menús curso escolar 2022-2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de zanahoria	Alubias	Sopa de fideos	Patatas con costilla	Lentejas estofadas
San Jacobo casero de jamón york y queso	Pescado al horno	Sajonia con patatas fritas		Croquetas caseras de pescado
Pan y fruta del tiempo (manzana)	Pan ,y zumo de naranja natural	Pan ,y fruta del tiempo (pera)	Pan ,y macedonia de frutas	Pan ,y fruta del tiempo(plátano)
Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
Frutas trituradas	Bocadillo de siciliana y natillas caseras	Bocadillo de paté y yogur	Bocadillo de quesito y fruta	Bocadillo de nocilla y leche

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tiburones con tomate.	Crema de calabacín	Garbanzos con arroz y acelgas	Sopa de lluvia	Judías verdes con patata y zanahoria
Empanadillas caseras de bonito y huevo	Pollo guisado con patatas		Lomo de cerdo a la jardinera con patatas fritas	Pescado en salsa verde
Pan ,y fruta del tiempo (pera)	Pan ,y fruta del tiempo (manzana)	Pan ,y fruta del tiempo (plátano)	Pan ,y zumo de naranja natural	Pan ,y fruta del tiempo (pera)
Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
Bocadillo de quesito y fruta	Bocadillo de paté y leche con cola-cao	Frutas trituradas	Bocadillo de nocilla y leche	Bocadillo de pavo y yogurt

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de pescado	Macarrones con atún y huevo cocido	Alubias de color con arroz	Patatas con costilla	Lentejas
Tortilla de patatas con pimientos	Pechuga de pollo con patatas fritas			Pescado con tomate
Pan ,y Fruta del tiempo	Pan ,y macedonia de fruta	Pan ,y fruta del tiempo (pera)	Pan ,y fruta del tiempo(manzana)	Pan ,y zumo de naranja natural
Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
Pan con chocolate y fruta	Bocadillo de paté y leche	Bocadillo de quesito y fruta	Frutas trituradas	Bocadillo de pinck y leche

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vichyssoise (crema de puerro)	Cocido	Arroz caldoso con pollo.	Sopa de fideos	Crema de espinacas
Ternera en salsa con patatas dado			Tortilla de patatas	Pescado en salsa
Pan ,y Fruta del tiempo (manzana)	Pan ,y Fruta del tiempo (pera)	Pan ,y zumo natural de naranja	Pan ,y Fruta del tiempo(plátano)	Pan ,y macedonia de frutas
Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
Cola-Cao y galletas	Frutas trituradas	Bocadillo de nocilla y leche	Bocadillo de siciliana y yogurt	Bocadillo de jamón de York y fruta

LA ELABORACIÓN DIARIA DE LOS DESAYUNOS, COMIDAS Y MERIENDAS SE REALIZA EN EL CENTRO POR PROFESIONALES DEBIDAMENTE CUALIFICADOS, BAJO LA CONSTANTE REVISIÓN Y SUPERVISIÓN SANITARIA Y CON MATERIAS PRIMAS DE CALIDAD CONTRASTADA.

- *A MEDIA MAÑANA SE LES DARÁ UN ALMUERZO CONSISTENTE EN GALLETAS
- *LOS ALUMNOS DEL AULA DE 2-3 AÑOS REALIZAN UN DESAYUNO SALUDABLE (FRUTA TROCEADA) UN DÍA A LA SEMANA.
- *NOTA: ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL.

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30


AGOSTO						
L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

RECOMENDACIONES - MENÚS

1. Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo. El olor, el color, el sabor, la forma y la textura van a influir y a determinar en parte sus gustos personales.
2. Si le vas a dar a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito; e insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficione y se acostumbre a él.
3. Si empleáis los alimentos como premio o castigo podéis hacer que vuestro niño sea un caprichoso y tenga manías a la hora de comer los alimentos más nutritivos. Es necesario que dediquéis el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando de lo que come.
4. A medida que van creciendo, los niños van marcando sus preferencias sobre los alimentos y deberéis orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar para comer sólo aquello que les gusta.
5. Evita que coma a menudo golosinas, patatas fritas de bolsa, bollería, refrescos y similares, que no le nutren y le quitan apetito para que coma lo que tiene que comer a sus horas.
6. Convierte el desayuno en una de las comidas más importantes del día. Para ello el desayuno debe incluir al menos un lácteo, cereales (galletas, cereales, pan, bollería sencilla...) y fruta o zumo.
7. Ofréceles almuerzos y meriendas, mejor a base de bocadillos preparados en casa, frutas y lácteos, sin abusar de embutidos, patés y quesos grasos.
8. Establecer siempre una rutina a la hora de comer; nos lavamos las manos, nos ponemos el babero, comemos, nos lavamos los dientes. Esto les ofrece seguridad y les crea el hábito de disfrutar comiendo.



NUESTRA COCINA Y NUESTROS PROCEDIMIENTOS DE MANEJO DE LOS ALIMENTOS ESTÁN DISEÑADOS PARA MANTENER SU MÁXIMA SANIDAD Y SEGURIDAD; SEPARAMOS LOS ALIMENTOS PARA EVITAR CUALQUIER PRESENCIA DE TRAZAS DE ALÉRGENOS POR POSIBLE CONTAMINACIÓN CRUZADA, PERO **NO PODEMOS GARANTIZARLO**

Formación continua de: 

SUSTANCIAS O PRODUCTOS QUE CAUSAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS

(REGLAMENTO 1169/2011, SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA
FACILITADA AL CONSUMIDOR,
REAL DECRETO 126/2015, DE 27 DE FEBRERO)



**CONSULTE AL PERSONAL DE ESTE ESTABLECIMIENTO SOBRE LA
PRESENCIA DE ALÉRGENOS EN NUESTROS PRODUCTOS**

Formación continua de: 