

MARTES 2	SOPA DE ESTRELLITAS ALBONDIGAS A LA RIOJANA YOGUR	JUEVES 18	LENTEJAS ESTOFADAS TILAPIA AL AJILLO ZANAHORIAS YOGUR
MIÉRCOLES 3	PASTA CON TOMATE Y ATUN TORTILLA FRANCESA ENSALADA FRUTA FRESCA	VIERNES 19	SOPA DE LLUVIA LOMO ASADO A LAS FINAS HIERBAS PATATITAS AL VAPOR FRUTA FRESCA Y PAN
JUEVES 4	ARROZ CON PALETA DE CERDO CAZON EN SALSA GUISANTES YOGUR	LUNES 22	ARROZ CON POLLO ABADEJO AL HORNO VERDURITAS DE TEMPORADA FRUTA FRESCA
VIERNES 5	CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO VERDURITAS FRUTA FRESCA Y PAN	MARTES 23	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA CON ZANAHORIAS YOGUR
LUNES 8	LENTEJAS ESTOFADAS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 24	CREMA DE VERDURAS ESCALOPES DE POLLO CON PATATITAS FRUTA FRESCA
MARTES 9	SOPA DEL COCIDO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA YOGUR	JUEVES 25	COCIDO COMPLEJO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA YOGUR
MIÉRCOLES 10	CODITOS A LA BOLOGNESE LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE VERDURITAS DE TEMPORADA FRUTA FRESCA	VIERNES 26	MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA CON SALSA DE MARISCO FRUTA FRESCA Y PAN
JUEVES 11	PATATAS CON CHOCO Y VERDURA CROQUETAS DE JAMON YOGUR	LUNES 29	SOPA DE PESCADO ALBONDIGAS EN SALSA FRUTA FRESCA Y PAN
VIERNES 12	ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE POLLO FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	MARTES 30	PATATAS CON PALETA DE CERDO MARRAJO EN SALSA JUDIAS VERDES YOGUR
LUNES 15	COCIDO COMPLETO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA		
MARTES 16	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURITAS SAN JACOBO ENSALADA DE LECHUGA YOGUR		
MIÉRCOLES 17	CREMA DE CALABACIN CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA		

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 mediodia.

Es importantisima 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:
complejoalcantar@hotmail.com
Tfno: 924261449

CONSULTAR ALÉRGENOS AL PERS.DE COCINA

