

# OCTUBRE 2024



## 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 mediodía.

Es importantísima 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:

[complejoalcantara@hotmail.com](mailto:complejoalcantara@hotmail.com)

Tfno: 924 261 449

MARTES 1	MACARRONES CON TOMATE PALETA DE CERDO AL AJILLO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA YOGUR	MIERCOLES 16	SOPA DE COCIDO CON FIDOS LOMO ASADO CON SALSAS Y VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA
MIERCOLES 2	CREMA DE CLABAZA FLAMENQUIN CON ENSALADA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	JUEVES 17	ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS EN SALSAS ZANAHORIA YOGUR
JUEVES 3	FIDEUA MARINERA MUSLITO DE POLLO CON SALSAS Y VERDURITAS YOGUR	VIERNES 18	COCIDO COMPLETO CON POLLO, TERNERA BAJO EN GRASAS LECHUGA CON MAIZ FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 4	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	LUNES 21	ARROZ CON POLLO BARAMUNDI EN SALSAS VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 7	LENTEJAS CON CHORIZO MERLUZA EN SALSAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	MARTES 22	CREMA DE CALABACIN Y PUERRO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA YOGUR
MARTES 8	ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y MAIZ YOGUR	MIERCOLES 23	PATATAS CON CARNE MERLUZA EN SALSAS CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
MIERCOLES 9	CODITOS CON ATUN BARAMUNDI EN SALSAS FRUTA DE TEMPORADA	JUEVES 24	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS AL VAPOR YOGUR
JUEVES 9	COCIDO COMPLETO ENSALADA YOGUR	VIERNES 25	MACARRONES NAPOLITANAS CON QUESO ALBONDIGAS EN SALSAS DE ZANAHORIA VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 10	CREMA DE VERDURAS MUSLITO DE POLLO EN SALSAS FRUTA DE TEMPORADA	LUNES 28	JUDIAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 14	ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO EMPANADILLAS DE ATUN FRUTA DE TEMPORADA	MARTES 29	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS LOMO ADOBADO CON SALSAS YOGUR
MARTES 15	MACARRONES CON TOMATE Y ATUN TILAPIA EN SALSAS YOGUR	MIERCOLES 30	ARROZ CON POLLO BARAMUNDI EN SALSAS FRUTA DE TEMPORADA
		JUEVES 31	CANELONES VARITAS DE MERLUZA ( ENSALADA) YOGUR