

MENÚS COMEDORES ESCOLARES MARZO 2016

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 1 AL 4)		Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural Fruta y pan	Setas salteadas con jamón serrano Mero en salsa con guisantes Yogur y pan	Arroz tres delicias Fiambre Fruta y pan	Ensalada mixta Huevos a la flamenca Yogur y pan
2ª SEMANA (DEL 7 AL 11)	Huevos revueltos con jamón Pechuga de pollo plancha con lechuga Yogur y pan	Patatas revolconas con pimiento Lenguado al ajillo Fruta y pan	Puré de verduras Merluza en salsa con guisantes Yogur y pan	Judías verdes cocidas con tomate frito Pechuga de pavo con lechuga y mayonesa Fruta y pan	Ensalada de arroz (tomate, pepino, cebolla y caballa) Tortilla de espinacas Yogur y pan
3ª SEMANA (DEL 14 AL 18)	Arroz tres delicias Merluza en salsa de cebolla y tomate frito Yogur y pan	Judías verdes cocidas y aliñadas con aceite y vinagre Tortilla francesa con lechuga y atún Fruta y pan	Mojete de tomate manchego con sardinillas Fiambre Yogur y pan	Sopa de pescado con estrellitas Hamburguesa de ternera con patatas Fruta y pan	Hervido de verduras Lomo de cerdo plancha con mayonesa Yogur y pan
4ª SEMANA (DEL 21 AL 25)	VACACIONES				
5ª SEMANA (DEL 29 AL 31)	VACACIONES	Sopa de ave Pollo con patatas Fruta y pan	Arroz blanco con aceite de oliva Salchichas con patatas fritas Yogur y pan	Ensalada de pasta con tomate y cebolla Caballa con mayonesa Fruta y pan	

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.