

MENÚS COMEDORES ESCOLARES JUNIO 2016

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (Del 1 al 3)			Alcachofas con mayonesa Fiambre con lechuga	Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo con ensalada Fruta y pan	Revuelto de huevos, pimientos y setas Redondo de pavo con maíz y zanahoria Yogur y pan
2ª SEMANA (DEL 6 AL 10)	Puré de zanahoria Sepia a la plancha con mayonesa Yogur y pan	Patatas con pimientos Fiambre con lechuga Fruta y pan	Mojete manchego con caballa Salchichas de pollo con lechuga Yogur y pan	Sopa de pescado con estrellitas Lenguado empanado con lechuga Fruta y pan	Huevos rellenos Pechuga de pavo con ensalada Yogur y pan
3ª SEMANA (DEL 13 AL 17)	Judías verdes salteadas con jamón Lomo de cerdo Sajonia con ensalada Yogur y pan	Ensalada mixta Calabacín relleno Fruta y pan	Arroz tres delicias Atún en salsa con verduras Yogur y pan	Revuelto de huevos, setas y jamón Salchichas de pavo con ketchup Fruta y pan	Acelgas al estilo del Huecar Lenguado empanado con tomate Yogur y pan
4ª SEMANA (DEL 20 AL 21)	Ensaladilla rusa Fiambre de pavo Yogur y pan	Tomate, pepino, cebolla y caballa Empanada 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.