



# MENÚ COMEDORES ESCOLARES JUNIO 2017

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA</b> (Del 1 al 2)				Arroz blanco Filete de pollo con ensalada Fruta y pan	Revuelto de huevos, pimientos y setas Mero al horno con ensalada Yogur y pan
<b>2ª SEMANA</b> (DEL 5 AL 9)	Puré de zanahoria Tilapia en salsa marinera con guisantes Yogur y pan	Ensaladilla rusa Fiambre Fruta y pan	Patatas con pimientos Salchichas de pavo con mayonesa Yogur y pan	Ensalada de arroz Hamburguesa de ternera con lechuga Fruta y pan	Mojete manchego Lenguado empanado con lechuga y maíz Yogur y pan
<b>3ª SEMANA</b> (DEL 12 AL 16)	Judías verdes salteadas Lomo de cerdo con patatas Yogur y pan	Ensalada mixta Calabacín relleno Fruta y pan	Arroz tres delicias Salchichas de pavo con ensalada Yogur y pan	FESTIVO	Tomate, pepino, cebolla y caballa Duelos y quebrantos Yogur y pan
<b>4ª SEMANA</b> (DEL 19 AL 23)	Ensaladilla rusa Lenguado con ensalada Yogur y pan	Calabacín salteado con jamón Salchichas al vino con ensalada Fruta y pan	Huevos rellenos Perca al ajillo con ensalada Yogur y pan	Rollitos de york con espárragos Filete de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	Ensalada mixta Huevos flamencos 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.