

RECOMENDACIONES CENAS SEPTIEMBRE 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="font-size: 1.2em;">Bienvenidos al nuevo curso escolar 2017-2018</p> <p style="font-size: 1.1em;">“Nuestro objetivo: velar por una alimentación saludable y de calidad”</p>				
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Inicio de clases EI y EP.	Arroz con judías verdes (ECO): Pollo al horno con patatas fritas. Melón o naranja.	Puré de verduras (ECO). Albóndigas con verduras y patatas chips. Melocotón o sandía.	Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada. Plátano o pera.	Fiesta escolar. Día no lectivo.
	Crema de calabacín Sardinias a la plancha Fruta del tiempo/leche	Lasaña de verduras Filete de gallo a la plancha Fruta del tiempo/leche	Ensalada de verduras variadas Pizza casera Flan de huevo	
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Puré de verduras. (ECO) Merluza al horno con arroz pilaw. Plátano de canarias.	Judías blancas con zanahoria y patatas. (ECO) Lomo de cerdo asado con patatas fritas Yogur.	Macarrones con tomate picadillo y queso. (ECO) Pollo asado con patatas chips. Manzana golden.	Garbanzos con verduras. (ECO) Pez espada al horno con ensalada de arroz. Kiwi o pera.	Puré (o menestra) de verduras. (ECO) Tortilla con tomate natural (ECO). [Opcion Huevos, pisto y patatas (ECO)] Kiwi o naranja
Arroz con calabacín y tomate al pesto Huevo a la plancha Fruta del tiempo/leche	Verduras salteadas con jamón Escalope de ternera Fruta del tiempo/leche	Ensalada mixta Tortilla de atún Fruta del tiempo/leche	Sopa juliana Hamburguesa casera Brocheta de frutas	Pasta con champiñones y queso Bacaladitos fritos Postre casero
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Boquerones con ensalada. Mandarina o naranja	Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Pera blanquilla.	Judías verdes rehogadas con jamón. Redondo de ternera con patatas fritas. Plátano de canarias.	Sopa de fideos. (ECO) Garbanzos (Cocido completo con verduras). (ECO) Manzana Golden.	Arroz con judías verdes.(ECO) Calamares a la andaluza con ensalada. Kiwi o naranja.
Hervido de patatas con verdura Pollo a la plancha Fruta de tiempo/leche	Puré de coliflor, patata y calabaza. Atún al horno con tomate Fruta de tiempo/leche	Berenjena rellena de arroz y verdura. Caballa a la plancha. Macedonia de fruta/leche	Verduras asadas a la plancha. Huevos rellenos de atún y tomate. Fruta de tiempo/leche	Ensalada variada Hamburguesa casera Flan de huevo