















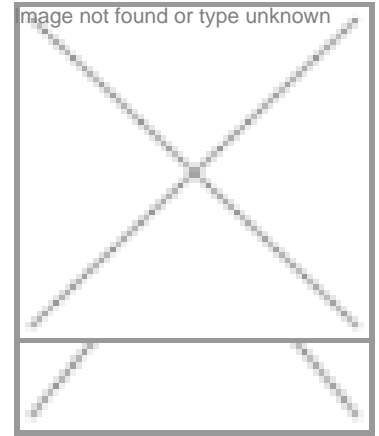


# Septiembre 2019

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>
<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>
			<p>Puré de verduras y cerdo Lomo con pimientos</p> 	<p>Puré de verduras y huevo</p>  <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> 
<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p>Fiesta</p>	<p>Puré de verduras y pollo Bocaditos de pollo con lechuga</p> 	<p>Puré de verduras y pescado</p>  <p>Bacalao en salsa de tomate</p> 	<p>Puré de verduras y huevo</p>  <p>Tortilla de patata con pimientos</p> 	<p>Puré de verduras y lentejas Muslo de pollo asado con tomate laminado</p> 
<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>
<p>Puré de verduras y pollo Muslo de pollo asado con ensalada</p> 	<p>Puré de verduras y cerdo San Jacobos con salsa de tomate</p> 	<p>Puré de verduras y pescado</p>  <p>Merluza rebozada con limón</p> 	<p>Puré de verduras y cerdo Cabezada de cerdo rebozada con lechuga</p> 	<p>Puré de verduras y ternera Ternera guisada con verduras</p>
<p><b>30</b></p>				
<p>Puré de verduras y huevo</p>  <p>Tortilla francesa con champis</p> 				

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

#### Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta /Arroz</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Ternera</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Ternera</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroz</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Huevo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.