



# MENÚ SEPTIEMBRE 2020

# MENÚ SEPTIEMBRE 2020

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con arroz y verduras Tortilla francesa Judías verdes rehogadas Pan integral, agua y fruta	Puré de calabacín casero Salchicha de salmón al horno Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Garbanzos Huevo duro Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslos de pollo horneados Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Tilapia al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta
608,00 Kcal 12,3 % P 31,9 % L 55,8 % C 5,1 gr. SFA 1,3 gr. sal 118gr. Azúcares	626,64 Kcal 15,1 % P 34,2 % L 50,7 % C 3,5 gr. SFA 2,9 gr. sal 104gr. Azúcares	601,58 Kcal 14,3 % P 34,4 % L 51,4 % C 5,7 gr. SFA 0,8 gr. sal 237gr. Azúcares	596,89 Kcal 12,9 % P 34,6 % L 52,6 % C 3,3 gr. SFA 0,5 gr. sal 12,7gr. Azúcares	600,52 Kcal 13,5 % P 33,9 % L 52,6 % C 3,7 gr. SFA 0,4 gr. sal 12,3gr. Azúcares
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Potaje de alubias Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito, pepino y huevo cocido Pan integral, agua y fruta	Crema de patatas y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Arroz con tomate Merluza horneada al limón Coliflor rehogada Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta
579,53 Kcal 16,2 % P 33,4 % L 50,4 % C 4,8 gr. SFA 1,4 gr. sal 145gr. Azúcares	563,81 Kcal 17,2 % P 33,6 % L 47,8 % C 5,8 gr. SFA 0,8 gr. sal 26,3gr. Azúcares	618,83 Kcal 13,6 % P 32,2 % L 54,2 % C 3,3 gr. SFA 2,3 gr. sal 11,7gr. Azúcares	600,33 Kcal 13,6 % P 33,4 % L 53,0 % C 3,1 gr. SFA 0,5 gr. sal 98gr. Azúcares	593,98 Kcal 15,3 % P 32,5 % L 52,2 % C 3,3 gr. SFA 0,9 gr. sal 12,2gr. Azúcares
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Cocido de garbanzos Medias lunas de huevo cocido Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta	Patatas con verduras Pollo en salsa de cebolla Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta	Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de cebollas Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta		
604,56 Kcal 15,5 % P 34,0 % L 50,5 % C 8,1 gr. SFA 1,1 gr. sal 244gr. Azúcares	588,55 Kcal 13,7 % P 34,0 % L 49,3 % C 3,1 gr. SFA 0,8 gr. sal 16,1gr. Azúcares	592,52 Kcal 16,6 % P 31,8 % L 51,6 % C 3,5 gr. SFA 0,4 gr. sal 12,6gr. Azúcares		

## ALÉRGENOS



# SUGERENCIAS Y CONSEJOS

## SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L14	Ensalada de lacitos tricolor con salmón	Filetes de pollo plancha con ajito y perejil	Pan y yogur líquido
M15	Alcachofas salteadas con jamón	Revuelto de patata, pimiento rojo y verde sobre tosta de pan de pueblo	Pan y fruta
X16	Patatas aliñadas con atún	Champiñones rellenos de jamón y huevo de codorniz	Pan y fruta
J17	Ensalada de arroz	Merluza a la romana con lechuga	Pan y fruta
V18	Sopa de picadillo	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L21	Sopa de estrellitas	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y fruta
M22	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y huevo cocido	Filetes de dorada a la plancha	Pan y fruta
X23	Crema de calabacín	Croquetas de pollo casera	Pan y fruta
J24	Alcachofas salteadas con jamón	Alitas de pollo fritas con salsa alioli	Pan y fruta
V25	Sopa de estrellitas	San jacobos con zanahoria rayada	Pan y piña en su jugo
L28	Ensalada de manzana y nueces	Lomos de bacalao al horno con salsa de almendras	Pan y fruta
M29	Crema de champiñones con pan tostado	Tortilla de espinacas y gambas	Pan y macedonia de frutas
X30	Ensalada de manzana y nueces	Chuletas a la plancha con patatas fritas	Pan y fruta

## RUTINA DE HIGIENE

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como a su entorno, no solo depende de nosotros, sino que además es una parte importante de aprendizaje diario.

La higiene personal aumenta la sensación de bienestar y facilita el acercamiento de los demás y las relaciones interpersonales, ayuda al cuerpo a mantener la vitalidad y su estado saludable.

Tanto la higiene de la piel (baño diario), higiene de dientes y boca (para prevenir caries), lavado de manos-uñas para evitar transmitir infecciones entre los pequeños, la higiene de pies y cortar las uñas en línea recta, después de la ducha, son puntos a tener en cuenta y a enseñar al niño para que sea capaz de hacerlo él sólo, cuanto antes.

