

































MENÚ SEPTIEMBRE 2020



MENÚ SEPTIEMBRE 2020

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p>Tortilla francesa </p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Pan integral, agua y fruta </p>	<p>Puré de calabacín casero</p> <p>Salchicha de salmón al horno </p> <p>Patatas panaderas</p> <p>Pan blanco, agua y fruta </p>	<p>Garbanzos</p> <p>Huevo duro </p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco </p> <p>Pan blanco, agua y fruta </p>	<p>Macarrones con salsa de tomate </p> <p>Muslos de pollo horneados</p> <p>Calabacines salteados</p> <p>Pan blanco, agua y fruta </p>	<p>Arroz tres delicias casero</p> <p>Tilapia al horno </p> <p>Aliño de tomate natural y cebolla </p> <p>Pan blanco, agua y fruta </p>
<p>608,00 Kcal</p> <p>12,3 % P 31,9 % L 55,8 % C</p> <p>5,1 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,8gr. Azúcares</p>	<p>626,64 Kcal</p> <p>15,1 % P 34,2 % L 50,7 % C</p> <p>3,5 gr. SFA 2,9 gr. sal 10,4gr. Azúcares</p>	<p>601,58 Kcal</p> <p>14,3 % P 34,4 % L 51,4 % C</p> <p>5,7 gr. SFA 0,8 gr. sal 23,7gr. Azúcares</p>	<p>596,89 Kcal</p> <p>12,9 % P 34,6 % L 52,6 % C</p> <p>3,3 gr. SFA 0,5 gr. sal 12,7gr. Azúcares</p>	<p>600,52 Kcal</p> <p>13,5 % P 33,9 % L 52,6 % C</p> <p>3,7 gr. SFA 0,4 gr. sal 12,3gr. Azúcares</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>Potaje de alubias</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito, pepino y huevo cocido </p> <p>Pan integral, agua y fruta </p>	<p>Crema de patatas y calabaza</p> <p>Cinta de lomo de cerdo</p> <p>Zanahoria cocida y aliñada </p> <p>Pan blanco, agua y yogur </p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patatas </p> <p>Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate </p> <p>Pan blanco, agua y fruta </p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza horneada al limón </p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Pan blanco, agua y fruta </p>	<p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido </p> <p>Pan blanco, agua y fruta </p>
<p>579,53 Kcal</p> <p>16,2 % P 33,4 % L 50,4 % C</p> <p>4,8 gr. SFA 1,4 gr. sal 14,5gr. Azúcares</p>	<p>563,81 Kcal</p> <p>17,2 % P 33,6 % L 47,8 % C</p> <p>5,8 gr. SFA 0,8 gr. sal 26,3gr. Azúcares</p>	<p>618,83 Kcal</p> <p>13,6 % P 32,2 % L 54,2 % C</p> <p>3,3 gr. SFA 2,3 gr. sal 11,7gr. Azúcares</p>	<p>600,33 Kcal</p> <p>13,6 % P 33,4 % L 53,0 % C</p> <p>3,1 gr. SFA 0,5 gr. sal 9,8gr. Azúcares</p>	<p>593,98 Kcal</p> <p>15,3 % P 32,5 % L 52,2 % C</p> <p>3,3 gr. SFA 0,9 gr. sal 12,2gr. Azúcares</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
<p>Cocido de garbanzos</p> <p>Medias lunas de huevo cocido </p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco </p> <p>Pan integral, agua y fruta </p>	<p>Patatas con verduras</p> <p>Pollo en salsa de cebolla</p> <p>Brócoli esparragado</p> <p>Pan blanco, agua y fruta </p>	<p>Coditos con salsa de tomate </p> <p>Abadejo al horno en salsa de cebollas </p> <p>Calabacines salteados</p> <p>Pan blanco, agua y fruta </p>		
<p>604,56 Kcal</p> <p>15,5 % P 34,0 % L 50,5 % C</p> <p>8,1 gr. SFA 1,1 gr. sal 24,4gr. Azúcares</p>	<p>588,55 Kcal</p> <p>13,7 % P 34,0 % L 49,3 % C</p> <p>3,1 gr. SFA 0,8 gr. sal 16,1gr. Azúcares</p>	<p>592,52 Kcal</p> <p>16,6 % P 31,8 % L 51,6 % C</p> <p>3,5 gr. SFA 0,4 gr. sal 12,6gr. Azúcares</p>		

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.

