

MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE DE 2.017

	LUNES <u>18</u>	MARTES <u>19</u>	MIÉRCOLES <u>20</u>	JUEVES <u>21</u>	VIERNES <u>22</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	Bocadillo de mortadela
COMIDA	Macarrones con tomate y atún. Merluza Rebozada con tomate natural. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Ensalada de patata. Filetes de lomo con patatas fritas. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Lentejas con zanahoria y patatas. Albóndigas en salsa. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Ensaladilla Rusa. Pollo empanado con patatas fritas. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo tortilla francesa. 2 Mandarinas. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Plátano	Bocadillo de chorizo rojo	Palmera de chocolate.	Bocadillo de chopped	
CENA	Menestra de verduras. San Jacobo de jamón york y queso. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Pisto Manchego. Huevo frito con patatas. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Judías Verdes con zanahorias. Bacon a la plancha. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Ensalada de pasta. Cordon Bleu. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	

Las frutas que se ofrecen son plátano, manzana, pera, naranja, variando cada día un tipo de fruta, se puede ofrecer también coctel de frutas.

MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE DE 2.017

	LUNES <u>25</u>	MARTES <u>26</u>	MIÉRCOLES <u>27</u>	JUEVES <u>28</u>	VIERNES <u>29</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	Bocadillo de mortadela
COMIDA	Arroz con tomate. Huevo frito y salchichas. Fruta y Lácteo. Pan y Agua	Ensalada de garbanzos. Cordon Bleu. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Guiso de carne y verduras. Huevo frito y croquetas. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Gazpacho. Albóndigas en salsa. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de bacon. Naranja. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Plátano	Bocadillo de chorizo rojo	Palmera de chocolate.	Bocadillo de chopped	
CENA	Judías Verdes con zanahorias. Albóndigas en salsa. Mandarina. Pan y agua.	Pipirrana de tomate, atún y cebolla. Lomo Adobado a la plancha. Flan de huevo. Pan y agua.	Ensaladilla rusa. Mero a la plancha. Fruta y Lácteo Pan y agua.	Patatas bravas. Hamburguesa con tomate natural. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	

Las frutas que se ofrecen son plátano, manzana, pera, naranja, variando cada día un tipo de fruta, se puede ofrecer también coctel de frutas.

* El aceite utilizado en la elaboración de las comidas es **ACEITE DE OLIVA “LOS MOLINOS”** de La Solana.

* **ATENCIÓN A LAS FAMILIAS:** Para la alimentación fuera del comedor escolar, conviene seguir las pautas marcadas en la “GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES”, que está disponible en: <http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

* También recomendamos que visiten y sigan los consejos de la página web: <http://www.castillalamanchamasactiva.es/> donde figuran consejos y directrices para una alimentación y unos hábitos más sanos y saludables. Es una campaña que ha puesto en marcha la JCCM y que nos parece muy acertada y recomendable para todos los niños.