

COMEDOR ESCOLAR - MENÚS MES SEPTIEMBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10	11	12	13	14
Ensalada completa (Lechuga, remolacha, maíz, aceitunas y atún)	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada completa (Lechuga, espárragos, remolacha, tomate, queso y huevo duro)
Macarrones a la boloñesa	Gazpacho	Melón con jamón	Ensaladilla rusa	Paella
Fruta	Lomo a la plancha con patatas panadera	Pollo al curry con cuscús	Pescado rebozado con tomates a la provenzal	Helado
17	18	19	20	21
Ensalada	Ensalada de pasta (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y surimi)	Ensalada	Ensalada	Ensalada tropical (Lechuga, piña, zanahoria, pepino, maíz y gambitas)
Judías verdes con patatas	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno	Empedrat	Arroz a la cubana con huevo duro	Pizza
Hamburguesa a la plancha con cebolla	Fruta	Butifarra con pimiento verde	Pescado a la jardinera	Yogur
Fruta	24	25	26	27
Ensalada	Ensalada	Ensalada catalana (Lechuga, tomate, aceitunas, jamón dulce, longaniza y queso)	Ensalada	Ensalada
Patatas al horno con bechamel	Arroz chino	Fideos a la cazuela	Lentejas guisadas	Crema de calabacín
Salchicha a la plancha con sanfaina	Escalopa de ternera con zanahorias baby	Fruta	Pescado a la romana con verduras salteadas estilo wok	Pollo y conejo al horno con champiñones
Fruta	28		Fruta	Flan

- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -

* Menús planificados por **ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA** * **BERTA JIMÉNEZ BOVER** DIETISTA-NUTRICIONISTA

* Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, debes incluir 3 grupos de alimentos:

VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA

