





































































MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR (ALTERNATIVO)

C.E.I.P. Ntra Sra de los Remedios

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ARROZ TRES DELICIAS. FRUTA: MANZANA  CONTIENE GLUTEN  APIO  LACTEOS  HUEVOS	ESPIRALES CON VERDURA FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA: MANZANA  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  SULFITOS	LENTEJAS ESTOFADAS POLLO A LA RIOJANA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA: MANZANA  CONTIENE GLUTEN  APIO  SULFITOS	CREMA DE PUERROS ESTOFADO DE TERNERA ARROZ AL HORNO FRUTA: MANZANA  CONTIENE GLUTEN  LACTEOS  APIO
SOPA DE VERDURAS DORADA PAPILLÓN JUDÍAS PORTUGUESAS FRUTA: NARANJA/MANDARINA  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  APIO	SOPA VEGETAL ROSADA A LA ROMANA PATATAS PARISIÉN FRUTA: NARANJA/MANDARINA  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  APIO	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA A LA VIZCAÍNA PATATAS Y ZANAHORIAS BABY FRUTA: NARANJA/MANDARINA  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  APIO  LACTEOS	CODITOS CON ATÚN ROSADA EN CALDO CORTO CON MENESTRA FRUTA: NARANJA/MANDARINA  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  PESCADO
MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS POLLO EN SALSA ENSALADA MIXTA YOGURT  CONTIENE GLUTEN  LACTEOS  SULFITOS	POTAJE GARBANZOS Y ACELGAS TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA MIXTA YOGURT  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  PESCADO  LACTEOS	PAELLA VALENCIANA HUEVO COCIDO CON SALSA ROSA ENSALADA DE LECHUGA YOGURT  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  PESCADO  LACTEOS	CALDO VEGETAL TORTILLA DE PATATAS TOMATE NATURAL Y MAIZ YOGURT  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  LACTEOS  SULFITOS
LENTEJAS CON ARROZ PESCADO FRESCO: BACALADILLA ENSALADA DE TOMATE NATURAL FRUTA: PLÁTANO  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  APIO	CAZUELA DE PATATAS Y VERDURA PESCADO FRESCO: BOQUERONES ENSALADA MIXTA FRUTA: PLÁTANO  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  APIO  SULFITOS	CALDO CON ARROZ PESCADO FRESCO: BACALADILLA ENSALADA DE TOMATE. FRUTA: PLÁTANO  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  SULFITOS	FABADA CON VERDURAS PESCADO FRESCO: BOQUERONES ENSALADA MIXTA FRUTA: PLÁTANO  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  SULFITOS
GAZPACHUELO HUEVOS A LA RIOJANA FRUTA: PERA  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  LACTEOS  SULFITOS	CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS POLLO EN SALSA(POLLO) VERDURA SALTEADA FRUITA: PERA  CONTIENE GLUTEN  LACTEOS  SULFITOS  HUEVOS  APIO	ENSALADA COMPLETA ESPAGUETIS CARBONARA FRUTA: PERA  CONTIENE GLUTEN  PESCADO  SULFITOS	CAZUELA DE ARROZ Y VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA ENSALADA FRUTA: PERA  CONTIENE GLUTEN  SULFITOS

La cena es, generalmente, la última comida del día y debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida.

También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

Por lo tanto, en la cena podemos incluir:

- **Ensalada o verduras cocidas.**
- **Arroz y pastas integrales, patatas o legumbres:** en pequeñas cantidades, ya que pueden producirnos flatulencias.
- **Pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne.**
- **Pan:** blanco o integral.
- **Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas.**

Lácteos: **yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.**



. RACIÓN DIARIA DE PAN: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES PAN BLANCO. MARTES Y JUEVES PAN INTEGRAL. BEBIDA: AGUA

RECOMENDAMOS LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE Y EL JUEGO ACTIVO COMO MECANISMOS QUE CONTRIBUYEN A LA SALUD INTEGRAL DEL NIÑO/A Y A SU BIENESTAR PSICOLÓGICO.