



C.E.I. MUNICIPAL "GLORIA FUERTES"

Menús curso escolar 2015-2016

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|-----------------------------------|--|--------------------------------------|
| Crema de zanahoria | Sopa de fideos | Alubias | Puré de verduras | Lentejas estofadas |
| Tortilla de queso Pan y fruta del tiempo (manzana) | Albóndigas con patatas fritas | Pescado al horno | Magro empanado con ensalada | Croquetas de pescado con ensalada |
| | Pan .y zumo de naranja natural | Pan .y fruta del tiempo (pera) | Pan .y macedonia de de frutas | Pan .y fruta del tiempo(plátano) |
| Merienda | Merienda | Merienda | Merienda | Merienda |
| Cola-Cao y galletas | Bocadillo de siciliana y natillas caseras | Bocadillo de paté y fruta | Bocadillo de fiambre de pavo y yogurt | Bocadillo de nocilla y leche |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------|---|---------------------------------------|--|---|
| Macarrones con chorizo | Crema de calabacín | Menestra con carne (en puré) | Sopa de lluvia | Garbanzos con arroz y acelgas |
| | Pechuga de pollo con tomate natural | Pescado con salsa de manzana | Lomo de cerdo a la jardinera con patas fritas | Empanadillas de bonito y huevo (caseras) |
| Pan .y natillas caseras | Pan .y fruta del tiempo (manzana) | Pan .y fruta del tiempo (plátano) | Pan .y zumo de naranja natural | Pan .y fruta del tiempo (pera) |
| Merienda | Merienda | Merienda | Merienda | Merienda |
| Pan con chocolate y fruta | Bocadillo de paté y leche con cola-cao | Bocadillo de quesito y flan casero | Bocadillo de nocilla y leche | Bocadillo de mortadela y yogurt |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|------------------------------|---|--|---|
| Sopa de fideos | Espaguetis boloñesa | Alubias de color con arroz y chorizo | Vichyssoise (crema de puerro) | Lentejas |
| Tortilla de patatas con pimientos | | Pescadilla en salsa verde | Filetes ternera en salsa y con patatas fritas | San Jacobo de jamón York y queso caseros |
| Pan .y Fruta del tiempo | Pan .y macedonia de fruta | Pan .y fruta del tiempo (pera) | Pan .y fruta del tiempo(manzana) | Pan .y zumo de naranja natural |
| Merienda | Merienda | Merienda | Merienda | Merienda |
| Bocadillo de Pink y natillas de chocolate caseras | Bocadillo de paté y leche | Bocadillo de quesito y fruta | Bocadillo de jamón de York y leche con cola-cao | Bocadillo de nocilla y leche |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Arroz a la cubana | Puré de verduras | Cocido | Sopa de fideos | Crema de espinacas |
| | Filetes rusos | | Pollo guisado | Tortilla de patatas |
| Pan .y Fruta del tiempo (manzana) | Pan .y Fruta del tiempo (pera) | Pan .y zumo natural de naranja | Pan .y Fruta del tiempo(plátano) | Pan .y macedonia de frutas |
| Merienda | Merienda | Merienda | Merienda | Merienda |
| Cola-Cao y galletas | Bocadillo de choper y flan casero | Bocadillo de paté y fruta | Bocadillo de siciliana y yogurt | Bocadillo de jamón de York y leche con cola-cao |

LA ELABORACIÓN DIARIA DE LOS DESAYUNOS, COMIDAS Y MERIENDAS SE REALIZA EN EL CENTRO POR PROFESIONALES DEBIDAMENTE CUALIFICADOS, BAJO LA CONSTANTE REVISIÓN Y SUPERVISIÓN SANITARIA Y CON MATERIAS PRIMAS DE CALIDAD CONTRASTADA.

***A MEDIA MAÑANA SE LES DARÁ UN ALMUERZO CONSISTENTE EN GALLETAS**

*** NOTA: ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL.**

| SEPTIEMBRE | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

| OCTUBRE | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

| NOVIEMBRE | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

| DICIEMBRE | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

| ENERO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| FEBRERO | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | | | | | | |

| MARZO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

| ABRIL | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

| MAYO | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

| JUNIO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

| JULIO | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| AGOSTO | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |



RECOMENDACIONES-MENÚ

1. Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo. El olor, el color, el sabor, la forma y la textura van a influir y a determinar en parte sus gustos personales.
2. Si le vas a dar a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito; e insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficione y se acostumbre a él.
3. Si empleáis los alimentos como premio o castigo podéis hacer que vuestro niño sea un caprichoso y tenga manías a la hora de comer los alimentos más nutritivos. Es necesario que dediquéis el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando de lo que come.
4. A medida que van creciendo, los niños van marcando sus preferencias sobre los alimentos y deberéis orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar para comer sólo aquello que les gusta.
5. Evita que coma a menudo golosinas, patatas fritas de bolsa, bollería, refrescos y similares, que no le nutren y le quitan apetito para que coma lo que tiene que comer a sus horas.
6. Convierte el desayuno en una de las comidas más importantes del día. Para ello el desayuno debe incluir al menos un lácteo, cereales (galletas, cereales, pan, bollería sencilla...) y fruta o zumo.
7. Ofréceles almuerzos y meriendas, mejor a base de bocadillos preparados en casa, frutas y lácteos, sin abusar de embutidos, patés y quesos grasos.
8. Establecer siempre una rutina a la hora de comer; nos lavamos las manos, nos ponemos el babero, comemos, nos lavamos los dientes. Esto les ofrece seguridad y les crea el hábito de disfrutar comiendo.