



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

**MENÚ MES DE SEPTIEMBRE
ESCUELA INFANTIL ROCÍO JURADO**



Recomendaciones para los Padres.

- Los niños pueden y deben comer de todo, dejando de lado aquellos casos en que el pediatra ha constatado una intolerancia o rechazo a un alimento concreto (gluten, lactosa etc.)
- Las preferencias no quieren decir exclusividad: las preferencias se reafirman a medida que el niño crece, pero eso no ha de desplazar de su menú otros alimentos necesarios para su desarrollo.
- Saber comer de todo es importante para tener una vida saludable. *“Pero si a mí eso tampoco me gusta”*: que uno de los padres coma mal, no ha de ser pretexto para justificar o inculcar malos hábitos de alimentación al niño.
- Establecer una rutina y un ritual es la primera batalla ganada: el lugar destinado a la alimentación del niño será un espacio concreto, agradable, tranquilo y siempre el mismo



A+10 Seguridad Alimentaria certifica que este menú está supervisado por dietistas diplomados garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños.



MENÚ SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 NO LECTIVO	DIA 2 NO LECTIVO	DIA 3 NO LECTIVO	DÍA 4 Macarrones con tomate y atún (H, G, P) Ensalada de lechuga. Fruta y pan. (G)
DIA 7 Arroz salteado con bacón guisantes y huevo. (H) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 8 Sopa de cocido con fideos. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 9 Guiso de patatas, pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 10 Hélices con carne picada de ternera y salsa de tomate. (G, H). Natillas caseras y pan (L, G)	DIA 11 Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Pollo en salsa con patatas. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 14 Macarrones con tomate. (G, H) Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de ensalada. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 15 Crema de zanahorias. Croquetas de jamón (G, H, L, S, P). Guisantes rehogados. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 16 Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 17 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 18 Crema de calabacín Pollo en salsa con guarnición de patatas Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 21 Arroz blanco con tomate. Revuelto de tortilla con jamón y guarnición de guisantes. (H) Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 22 Sopa de cocido (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, zanahorias y patatas. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 23 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 24 Crema de puerros. Filete de Sajonia a la plancha con patatas fritas. (S) Natillas caseras y pan (L, G)	DIA 25 Espaguetis con salsa de tomate y atún. (H, G, P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 28 Hélices con tomate (G, H) Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 29 Crema de zanahorias Filete de cinta de lomo a la plancha con patatas dado. Batido de yogur y pan (L, G)	DIA 30 Guiso de arroz con pescado y judías (P) Fruta del tiempo y pan. (G)		

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006



DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Galletas (L, G, H, F, S)	Zumo Fruta troceada Embutido: Jamón York, pavo y rebanada de pan	Lácteo (L) Cereales (L, S, F, G)	Lácteo (L) Rebanada de pan con jamón york/ galletas (L, G, H, F, S)	Lácteo (L) Cereales (L, S, F, G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)
Los niños menores de 12 meses tomarán leche de continuación y cereales de la marca Hero baby (en papilla o biberón)

MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Bocadillo de pan con queso y lácteo. (L, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y Galletas (L, G, H, F, S)	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de embutido y zumo. (H, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y Galletas (L, G, H, F, S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)



COMPLEMENTAR LA CENA EN BASE A LO QUE EL NIÑO HAYA COMIDO EN LA ESCUELA

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



ALGUNAS RECOMENDACIONES MÁS:

1. Recomendable la pasta de colores.
2. Acompañar el pescado con salsas y guarniciones apetitosas como por ejemplo:
 - Salsa americana (hecha a base de hortalizas, arroz y caldo de pescado)
 - Salsa rosa (mezcla de mayonesa y ketchup)
 - Hacer brochetas de pescado con hortalizas, tomates cherry
 - En tortillas (por ejemplo: tortilla de atún)
 - Paella de pescado
 - Empanadillas de atún
3. Complementar en la medida de lo posible meriendas y media mañana con frutos secos (un puñado de nueces o pasas) ya que tienen un elevado contenido proteico y son ricos en vitaminas y fibra.
4. Fomentar la cena en familia de esta manera
5. nos aseguramos el consumo de frutas y verduras y por lo tanto conseguimos que el aporte de nutrientes sea el adecuado.
6. Moderar al consumo de sal (según los expertos los niños ingieren al día hasta el triple de lo que necesitan)
7. Asegurarse que los niños ingieren 3 raciones semanales de legumbres las cuales son los alimentos de origen vegetal más completos
8. Incluir 4 raciones de pescado a la semana (al menos una ración debe de ser de pescado azul tipo atún, sardinas, pez espada...



MENÚ SEPTIEMBRE ALÉRGICO AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 NO LECTIVO	DIA 2 NO LECTIVO	DIA 3 NO LECTIVO	DÍA 4 Macarrones con salsa de tomate y atún (P) Ensalada de lechuga. Fruta y pan. (G)
DIA 7 Arroz salteado con bacón guisantes y jamón york. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 8 Sopa de cocido con fideos. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 9 Guiso de patatas, pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 10 Hélices con carne picada de ternera y salsa de tomate. Natillas caseras y pan (L, G)	DIA 11 Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Pollo en salsa con patatas. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 14 Macarrones con tomate. Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de ensalada. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 15 Crema de zanahorias. Filete de pollo a la plancha con guisantes rehogados. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 16 Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 17 Lentejas guisadas con zanahorias. Filete ruso a la plancha con ensalada de tomate natural. Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 18 Crema de calabacín Pollo en salsa con guarnición de patatas Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 21 Arroz blanco con tomate. Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de guisantes. Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 22 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, zanahorias y patatas. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 23 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 24 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahorias) Filete de Sajonia a la plancha con patatas fritas.(S) Natillas caseras y pan (L, G)	DIA 25 Espaguetis con salsa de tomate y atún. (P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 28 Hélices con tomate. Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 29 Crema de zanahorias. Filete de cinta de lomo a la plancha con patatas dado. Batido de yogur y pan (L, G)	DIA 30 Guiso de arroz con pescado y judías verdes (P) Fruta del tiempo y pan. (G)		

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006



DESAYUNOS ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Galletas (S)	Zumo Fruta troceada y embutido: Jamón york, pavo y rebanada de pan.	Lácteo (L) Cereales (G, L, S, F)	Lácteo (L) Rebanada de pan con jamón york/galletas (G)	Lácteo (L) Cereales (G, L, S, F)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)
Los niños menores de 12 meses tomarán leche de continuación y cereales de la marca Hero baby (en papilla o biberón).

MERIENDAS ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Bocadillo de pan con quesito y lácteo. (L, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S) Fruta fresca.	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de embutido y zumo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S) Fruta fresca.





MENÚ SEPTIEMBRE ALÉRGICO AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 NO LECTIVO	DIA 2 NO LECTIVO	DIA 3 NO LECTIVO	DÍA 4 Macarrones con tomate y carne picada. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta y pan. (G)
DIA 7 Arroz salteado con bacón guisantes y huevo. (H) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 8 Sopa de cocido con fideos. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 9 Guiso de patatas, carne y judías verdes. Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 10 Hélices con carne picada de ternera y salsa de tomate. (G, H). Natillas caseras y pan (L, G)	DIA 11 Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Pollo en salsa con patatas. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 14 Macarrones con tomate (G, H) Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de ensalada. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 15 Crema de zanahorias. Filete de pollo a la plancha. Guisantes rehogados. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 16 Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 17 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 18 Crema de calabacín Pollo en salsa con guarnición de patatas Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 21 Arroz blanco con tomate. Revuelto de tortilla con jamón y guarnición de guisantes. (H) Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 22 Sopa de cocido (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, zanahorias y patatas. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 23 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de pollo a la plancha con judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 24 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahorias) Filete de Sajonia a la plancha con patatas fritas. (S) Natillas caseras y pan (L, G)	DIA 25 Espaguetis con salsa de tomate y carne picada de ternera. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 28 Hélices con tomate (G, H) Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 29 Crema de zanahorias Filete de cinta de lomo a la plancha con patatas dado. Batido de yogur y pan (L, G)	DIA 30 Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)		

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)



MENÚ SEPTIEMBRE ALERGICO A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 NO LECTIVO	DIA 2 NO LECTIVO	DIA 3 NO LECTIVO	DÍA 4 Macarrones con tomate y atún (H, G, P) Ensalada de lechuga. Fruta y pan.
DIA 7 Arroz salteado con bacón guisantes y huevo. (H) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo y pan.	DIA 8 Sopa de cocido con fideos. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias. Postre de soja y pan. (S)	DIA 9 Guiso de patatas, pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 10 Hélices con carne picada de ternera y salsa de tomate. (G, H). Postre de soja y pan (S)	DIA 11 Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Pollo en salsa con patatas. Fruta del tiempo y pan.
DIA 14 Macarrones con tomate. (G, H) Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	DIA 15 Crema de zanahorias. Filete de pollo a la plancha. Guisantes rehogados Postre de soja y pan. (S)	DIA 16 Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 17 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. (H) Postre de soja y pan. (S)	DIA 18 Crema de calabacín Pollo en salsa con guarnición de patatas Fruta del tiempo y pan.
DIA 21 Arroz blanco con tomate. Revuelto de tortilla con jamón y guarnición de guisantes. (H) Fruta del tiempo y pan.	DIA 22 Sopa de cocido (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, zanahorias y patatas. Postre de soja y pan. (S)	DIA 23 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 24 Crema de puerros. Filete de Sajonia a la plancha con patatas fritas. (S) Postre de soja y pan (S)	DIA 25 Espaguetis con salsa de tomate y atún. (H, G, P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.
DIA 28 Hélices con tomate (G, H) Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	DIA 29 Crema de zanahorias Filete de cinta de lomo a la plancha con patatas dado. Postre de soja y pan (S)	DIA 30 Guiso de arroz con pescado y judías verdes (P) Fruta del tiempo y pan.		

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006
El pan es sin gluten

DESAYUNOS ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bebida de soja (S) Galletas (S)	Zumo Fruta troceada. Embutido: Jamón York, pavo y rebanada de pan	Bebida de soja (S) Cereales (G)	Bebida de soja (S) Rebanada de pan con Jamón York/galletas (S)	Bebida de soja (S) Cereales (G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)
Los niños menores de 12 meses tomarán su leche de continuación y cereales que aporten al centro según prescripción médica.
El pan es sin gluten.

MERIENDAS ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bocadillo de pavo y bebida de soja. (S)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas. (S)	Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york y zumo. (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas. (S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)
El pan de los bocadillos no contiene gluten.





MENÚ SEPTIEMBRE ALÉRGICO AL HUEVO Y A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DÍA 4
	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	Macarrones con salsa de tomate y atún (P) Ensalada de lechuga. Fruta y pan.
DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
Arroz salteado con bacón guisantes y jamón york. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	Sopa de cocido con fideos. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias. Postre de soja y pan. (S)	Guiso de patatas, pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	Hélices con carne picada de ternera y salsa de tomate. Postre de soja y pan (S)	Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Pollo en salsa con patatas. Fruta del tiempo y pan.
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
Macarrones con tomate. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	Crema de zanahorias. Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas. Postre de soja y pan. (S)	Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	Lentejas guisadas con zanahorias. Filete ruso a la plancha con ensalada de tomate natural. Postre de soja y pan. (S)	Crema de calabacín Pollo en salsa con guarnición de patatas Fruta del tiempo y pan.
DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
Arroz blanco con tomate. Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de guisantes. (H) Fruta del tiempo y pan	Sopa de cocido. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, zanahorias y patatas. Postre de soja y pan. (S)	Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahorias) Filete de Sajonia a la plancha con patatas fritas. (S) Postre de soja y pan (S)	Espaguetis con salsa de tomate y atún. (P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.
DIA 28	DIA 29	DIA 30		
Hélices con tomate. Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	Crema de calabacín Filete de cinta de lomo a la plancha con patatas dado. Postre de soja y pan (S)	Arroz blanco con tomate. Filete de merluza en salsa con judías verdes (P) Fruta del tiempo y pan.		

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006
El pan es sin Gluten

DESAYUNOS ALÉRGICOS AL HUEVO, PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bebida de soja (S) Galletas (S)	Zumo Fruta troceada. Embutido: Jamón York, pavo y rebanada de pan	Bebida de soja (S) Cereales (G)	Bebida de soja(S) Rebanada de pan con jamón york/galletas(S)	Bebida de soja (S) Cereales. (G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)
 Los niños menores de 12 meses tomarán su leche de continuación y cereales que aporten al centro según prescripción médica.
 El pan es sin gluten.

MERIENDAS ALÉRGICOS AL HUEVO, PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo. (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bocadillo de pan con pavo y bebida de soja. (S)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas. (S)	Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york y zumo. (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas. (S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)





MENÚ SEPTIEMBRE SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 NO LECTIVO	DIA 2 NO LECTIVO	DIA 3 NO LECTIVO	DÍA 4 Macarrones con salsa de tomate y atún (P) Ensalada de lechuga. Fruta y pan.
DIA 7 Arroz salteado con bacón guisantes y huevo. (H) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	DIA 8 Sopa de cocido con fideos. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias. Batido de yogur y pan. (L)	DIA 9 Guiso de patatas, pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 10 Hélices con carne picada de ternera y salsa de tomate. Natillas caseras y pan (L)	DIA 11 Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Pollo en salsa con patatas. Fruta del tiempo y pan.
DIA 14 Macarrones con tomate. Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de ensalada Fruta del tiempo y pan.	DIA 15 Crema de zanahorias. Filete de pollo a la plancha. Guisantes rehogados. Batido de yogur y pan. (L)	DIA 16 Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 17 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. (H) Natillas caseras y pan. (L)	DIA 18 Crema de calabacín Pollo en salsa con guarnición de patatas Fruta del tiempo y pan.
DIA 21 Arroz blanco con tomate. Revuelto de tortilla con jamón y guarnición de guisantes. (H) Fruta del tiempo y pan.	DIA 22 Sopa de cocido. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, zanahorias y patatas. Batido de yogur y pan. (L)	DIA 23 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 24 Crema de puerros. Filete de Sajonia a la plancha con patatas fritas. (S) Natillas caseras y pan (L)	DIA 25 Espaguetis con salsa de tomate y atún. (P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.
DIA 28 Hélices con tomate Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	DIA 29 Crema de zanahorias. Filete de cinta de lomo a la plancha con patatas dado. Batido de yogur y pan (L)	DIA 30 Guiso de arroz con pescado con judías verdes (P) Fruta del tiempo y pan.		

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006

DESAYUNOS SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Galletas(S)	Zumo Fruta troceada. Embutido: Jamón York, pavo y rebanada de pan.	Lácteo (L) Cereales	Lácteo (L) Rebanada de pan con jamón York/galletas(S)	Lácteo (L) Cereales

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)
Los niños menores de 12 meses tomarán leche de continuación y cereales de la marca Hero baby (en papilla o biberón).

MERIENDAS SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york/pavo y zumo.	Niveles 1-2 y 2-3: Bocadillo de pan con queso y lácteo. (L)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S)	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york/pavo y zumo	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)





MENÚ DE SEPTIEMBRE BAJO EN SAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 NO LECTIVO	DIA 2 NO LECTIVO	DIA 3 NO LECTIVO	DÍA 4 Macarrones con tomate y atún (H, G, P) Ensalada de lechuga. Fruta y pan. (G)
DIA 7 Arroz salteado con jamón york guisantes y huevo. (H) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 8 Sopa de cocido con fideos. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 9 Guiso de patatas, pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 10 Hélices con carne picada de ternera y salsa de tomate. (G, H). Natillas caseras y pan (L, G)	DIA 11 Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Pollo en salsa con patatas. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 14 Macarrones con tomate (G, H) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 15 Crema de zanahorias. Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 16 Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 17 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 18 Crema de calabacín Pollo en salsa con guarnición de patatas Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 21 Arroz blanco con tomate. Revuelto de tortilla con jamón cocido y guarnición de guisantes. (H) Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 22 Sopa de cocido (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, zanahorias y patatas. Batido de yogur y pan. (L, G)	DIA 23 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 24 Crema de puerros. Filete de pollo a la plancha con patatas fritas. Natillas caseras y pan (L, G)	DIA 25 Espaguetis con salsa de tomate y atún. (H, G, P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 28 Hélices con tomate (G, H) Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan (G)	DIA 29 Crema de zanahorias. Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas dado. Batido de yogur y pan (L, G)	DIA 30 Guiso de arroz con pescado y judías verdes (P) Fruta del tiempo y pan. (G)		

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006
Este menú no lleva sal añadida.



MENÚ SEPTIEMBRE ALÉRGICO AL HUEVO Y A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA, LACTOSA, LEGUMBRES, Y CACAHUETE.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 NO LECTIVO	DIA 2 NO LECTIVO	DIA 3 NO LECTIVO	DÍA 4 Macarrones con salsa de tomate y atún (P) Ensalada de lechuga. Fruta y pan.
DIA 7 Arroz salteado con bacón y jamón york. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	DIA 8 Sopa de ave con fideos. Filete de pollo con guarnición de zanahorias. Gelatina y pan.	DIA 9 Guiso de patatas, pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 10 Hélices con carne picada de ternera y salsa de tomate. Gelatina y pan.	DIA 11 Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Pollo en salsa con patatas. Fruta del tiempo y pan.
DIA 14 Macarrones con tomate. Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de ensalada. Fruta del tiempo y pan.	DIA 15 Crema de zanahorias. Filete de pollo a la plancha con trocitos de tomate natural Gelatina y pan.	DIA 16 Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 17 Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Filete ruso a la plancha con ensalada de tomate natural. Gelatina y pan.	DIA 18 Crema de calabacín Pollo en salsa con guarnición de patatas Fruta del tiempo y pan.
DIA 21 Arroz blanco con tomate. Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de judías verdes. (H) Fruta del tiempo y pan	DIA 22 Sopa de ave con fideos. Filete de pollo a la plancha con zanahorias. Gelatina y pan.	DIA 23 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 24 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahorias) Filete de Sajonia a la plancha con patatas fritas. (S) Gelatina y pan.	DIA 25 Espaguetis con salsa de tomate y atún. (P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.
DIA 28 Hélices con tomate. Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	DIA 29 Crema de zanahorias Filete de cinta de lomo a la plancha con patatas dado. Gelatina y pan.	DIA 30 Arroz blanco con tomate. Guiso de arroz con pescado y judías verdes (P) Fruta del tiempo y pan.		

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006
El pan es sin Gluten

MENUS BEBES SEPTIEMBRE

MARTES 1	NO LECTIVO
MIÉRCOLES 2	NO LECTIVO
JUEVES 3	NO LECTIVO
VIERNES 4	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
LUNES 7	Puré de verduras y hortalizas con pollo
MARTES 8	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
MIÉRCOLES 9	Puré de verduras y hortalizas con pescado. (P)
JUEVES 10	Puré de verduras y hortalizas con pavo
VIERNES 11	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
LUNES 14	Puré de verduras y hortalizas con pollo
MARTES 15	Puré de verduras y hortalizas con ternera
MIÉRCOLES 16	Puré de verduras y hortalizas con pescado. (P)
JUEVES 17	Puré de verduras y hortalizas con pavo
VIERNES 18	Puré de verduras y hortalizas con ternera
LUNES 21	Puré de verduras y hortalizas con pollo
MARTES 22	Puré de verduras y hortalizas con ternera
MIÉRCOLES 23	Puré de verduras y hortalizas con pescado. (P)
JUEVES 24	Puré de verduras y hortalizas con pavo
VIERNES 25	Puré de verduras y hortalizas con ternera
LUNES 28	Puré de verduras y hortalizas con pollo
MARTES 29	Puré de verduras y hortalizas con ternera
MIÉRCOLES 30	Puré de verduras y hortalizas con pescado. (P)



En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)
Los postres lácteos comprenden: biberón con leche de continuación o yogurt natural o frutas.