



MENÚ SUMMER SCHOOL 2023



MERIENDAS

LUNES Fruta

MARTES Actimel con galletas



MIÉRCOLES "Coca amb sal" 🌾

JUEVES Fruta

VIERNES Bocado de pavo 🌾

ALÉRGENOS



RECOMENDACIONES

DESAYUNO: Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

CENA: Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompáñalas de pan y agua suficiente.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª Y 3ª SEMANA

Humus con totopos (nachos)



Macarrones boloñesa



Arroz milanesa con pimientos, lomo de cerdo y caldo de cocido

Puré de puerros

Lasaña



Hamburguesa con patatas



Pescado empanado



Croquetas de pollo y jamón con ensalada



Albóndigas en salsa (tomate, zanahoria y cebolla)



Ensalada completa



Fruta de temporada

Macedonia

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Helado

2ª Y 4ª SEMANA

Ensalada de pasta



Arroz a la cubana

Puré de calabacín

Pasta carbonara



Fideuá (sin cefalópodos)



Pollo al horno

Fajitas

Longanizas con patatas



Tortilla francesa con ensalada



Lomo empanado



Fruta de temporada

Fruta de temporada

Macedonia

Fruta de temporada

Helado