

MENÚ ESCOLAR

www.educacarlosmaria.es

DESAYUNOS <i>Breakfast</i> 7:30 a 9:00 hrs	Niños de 18 a 36 meses Papilla de leche con galletas hojaldradas <i>Milk and cookies porridge</i>	Niños de 3 a 6 años Vaso de leche + cereales o galletas. <i>Glass of milk and cereals or biscuits.</i>
	 <p>A media mañana a TODOS LOS NIÑOS que ya mastican, se les suministra una pieza de fruta de la estación.</p>	



Se sirven la 1ª y 3ª semana del mes					
	LUNES <i>Monday</i>	MARTES <i>Tuesday</i>	MIÉRCOLES <i>Wednesday</i>	JUEVES <i>Thursday</i>	VIERNES <i>Friday</i>
COMIDA <i>Meal</i> 12:15 hrs.	Merluza al horno en salsa –Baked Hake Arroz con verduritas— Rice with vegetables.	Filetes rusos en salsa de tomate con verduritas y patatas fritas y ensalada— <i>Russian fillets with French fries and green salad.</i> Sopa de pescado con fideos.— <i>Fish Soup with noodles</i>	Revuelto de huevo con jamón cocido y patatas fritas.— <i>Scrambled egg with ham and fried potatoes</i> Puré de verduras— <i>Vegetable porridge</i>	Merluza al horno en salsa-- Baked Hake Lentejas estofadas— <i>Braised lentils</i>	Filetes de pollo en salsa de verduritas.— <i>Chicken fillets with green sauce</i> Macarrones con tomate.— <i>Macaroni with tomato sauce</i>
SNACK <i>Afternoon lunch</i> 16:00 hrs	Bocadillo de Mortadela— <i>Mortadela sandwich</i> Vaso de leche— <i>glass of milk</i>	Bocadillo de jamón cocido— <i>ham sándwich.</i> Vaso de leche— <i>Glass of milk.</i>	Bocadillo chorizo— <i>Pork sausage sandwich.</i> Yogur natural— <i>yoghurt</i>	Bocadillo de salami— <i>salami sandwich</i> Vaso de leche— <i>glass of milk</i>	Bocadillo jamón de pavo.— <i>turkey sándwich.</i> Vaso de leche— <i>Glass of milk.</i>

...continúa



Se sirven la 2ª y 4ª semana del mes

	LUNES <i>Monday</i>	MARTES <i>Tuesday</i>	MIÉRCOLES <i>Wednesday</i>	JUEVES <i>Thursday</i>	VIERNES <i>Friday</i>
COMIDA MEAL 12:15 hrs	Merluza al horno en salsa— <i>Baked Hake</i> Puré de verduras— <i>Vegetable porridge</i>	Albóndigas de carne (ternera) en salsa— <i>Meat balls</i> Arroz blanco— <i>White Rice</i>	Pollo con patatas fritas y ensalada— <i>Chicken with fried potatoes and green salad.</i> Sopa de cocido con fideos.— <i>Cocido soup</i>	Merluza en salsa— <i>Baked Hake</i> Garbanzos estofados.— <i>stewed chickpeas</i>	Croquetas caseras de jamón o pollo— <i>Homemade ham or chicken croquettes</i> Crema de verduras— <i>Vegetable cream</i>
SNACK AFTERNOON LUNCH 16:00 hrs	Bocadillo de Mortadela— <i>Mortadela sandwich</i> Vaso de leche— <i>glass of milk</i>	Bocadillo de jamón cocido— <i>ham sandwich.</i> Vaso de leche— <i>Glass of milk.</i>	Bocadillo chorizo— <i>Pork sausage sandwich.</i> Yogur natural— <i>yoghurt</i>	Bocadillo de salami— <i>salami sandwich</i> Vaso de leche— <i>glass of milk</i>	Bocadillo jamón de pavo.— <i>turkey sandwich.</i> Vaso de leche— <i>Glass of milk</i>

RECOMENDACIONES PARA CASA:

- La comida puede ser un momento placentero para **reunirse TODA LA FAMILIA** y compartir amigablemente inquietudes e intereses, incluidos los niños cuando ya empiezan a hablar.
- **Reunirse** padres e hijos para cenar juntos, **favorece un mejor desarrollo socioemocional en los niños.**
- **No tener la TV encendida, ni dispositivos digitales** mientras se desayuna, come, merienda o cena, pues repercute de manera negativa en sus procesos cognitivos (atencionales, lingüísticos, sociales, emocionales...) y físicos (empeora la masticación y su digestión).
- Servir **cantidades adecuadas** a la edad de cada niño.
- La **adquisición de nuevos sabores es un proceso de aprendizaje en los niños.** Deben comer de todo comenzando con pocas cantidades en el plato.

