



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, nectarina y pera

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3631kj		
868kcal	39.4g	7.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	22.7g	32.0g
		2.7g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	09	10	11
Festivo	Festivo	Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras de temporada Caprichos de calamar Fruta en su jugo CENA: Crema de brócoli y pollo al horno. Fruta	. Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta	Lechuga, lombarda, pepino Guisado de lentejas ECO con verduras con hortalizas Lomo al ajillo al horno Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y tortilla de bacalao. Fruta
14	15	16	17	18
Lechuga, maíz, olivas Crema mediterránea con picatostes con hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa de cerdo y ave al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Menestra y pescado azul al curry. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada CENA: Brócoli salteado y lomo al horno. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Olleta de garbanzos con verduras de temporada Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha Arroz con setas con tomate y cebolla Tortilla de cebolla caramelizada sin azúcar añadida Fruta de temporada CENA: Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta
21	22	23	24	25
. Crema de patata y puerro con picatostes caseros Lomo con estragón al estilo frances y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras con pavo al horno. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Panzanella y pescado blanco en salsa. Fruta	. Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con habas y ajetes Helado CENA: Crema de champiñón y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Fricandó de ave pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada CENA: Consomé de verduras y pescado blanco a la vizcaína. Fruta	Lechuga, olivas, pepino Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada CENA: Pizza casera de atún con acompañamiento de bastones de berenjena. Fruta
28	29	30	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.	
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa castellana con fideos integrales de ave y cerdo Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Verduras asadas y huevo al plato. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria Crema de legumbres con picatostes con hortalizas Alitas de pollo a la cazadora de festival de maíz Fruta de temporada CENA: Cous cous y pescado azul al horno. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con acelgas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Bravas de zanahoria y pavo al limón. Fruta		

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, dacs
Arròs amb verdures de temporada
Capritxos de calamar
Fruita en el seu suc

SOPAR: Crema de bròcoli i pollastre al forn. Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives
Macarrons integrals amb salsa bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre
Guisat de llentilles ECO amb verdures
amb hortalisses
Llom a l'all al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa d'au i truita de bacallà. Fruita

Lletuga, dacs, olives
Crema mediterrània amb crostons
amb hortalisses
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
de porc i titot al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, llombarda, dacs
Espaguetis integrals a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques
Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Tumbet mallorquí
crelles al forn amb tomaca i hortalisses
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli saltat i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olleta de cigrons amb verdures de temporada
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Tuita de ceba caramel·litzada sense sucre afegida
Fruita de temporada
SOPAR: Cuixes de pollastre rostit amb crelles. Fruita

Crema de creïlla i porro amb crostons casolans
Llom amb estragó a l'estil francès i pésols ofegats al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Wok de verdures amb titot al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles ECO a la jardineria
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Panzanella i peix blanc en salsa. Fruita

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives
Arròs amb faves i als tendres
Gelats
SOPAR: Crema de xampinyó i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Fesols a l'hortolana
amb hortalisses
Fricandó d'au
pollastre al forn amb pebrot, ceba i tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Consomé de verdures i peix blanc a la biscaïna. Fruita

Lletuga, olives, cogombre
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç a la llima al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Pizza casolana de tonyina amb acompanyament de bastons d'albergínia. Fruita

Lletuga, safanòria, dacs
Sopa castellana amb fideus integrals
d'au i porc
Guisat de mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Verdures torrades amb verdures i ou al plat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de llegums amb crostons
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la caçadora
amb festival de dacs
Fruita de temporada
SOPAR: Cous cous i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Arròs amb bleides
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Braves de carlota i titot a la llima. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, nectarina i pera

CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar quantitat física per a sentir-nos millor cada dia.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3631kj		
868kcal	39.4g	7.5g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	22.7g	32.0g
		2.7g

menú



MENÚ NO CERDO-VACA

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

		Lechuga, zanahoria, maíz 9 Arroz con verduras de temporada Caprichos de calamar Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones integrales con salsa boloñesa de pollo con pollo, tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 11 Guisado de lentejas ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Pollo al ajillo Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 14 Crema mediterránea con picatostes con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 15 Espaguetis integrales a la provenza con verduras Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Tumbet mallorquín Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 17 Olleta de garbanzos con verduras de temporada Pizza margarita con queso y tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con setas Tortilla de cebolla caramelizada sin azúcar añadido Fruta de temporada
21 Crema de patata y puerro con picatostes Pollo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 22 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con habas y ajetes Helado	Lechuga, zanahoria, olivas 24 Alubias a la hortelana con hortalizas Fricandó de ave Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino 25 Macarrones integrales a la italiana con salsa de tomate, queso y orégano Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 28 Sopa de ave con fideos integrales Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 29 Crema de legumbres con picatostes Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 30 Arroz con acelgas Tortilla española Fruta de temporada		

menú



MENÚ TRITURADO

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

		9 Triturado de merluza con patata y hortalizas Triturado de fruta	10 Triturado de pollo con patata y hortalizas Lácteo	11 Triturado de lentejas con patata y hortalizas Triturado de fruta
14 Triturado de pollo con patata y hortalizas Triturado de fruta	15 Triturado de abadejo con patata y hortalizas Triturado de fruta	16 Triturado de pollo con patata y hortalizas Triturado de fruta	17 Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Triturado de fruta	18 Triturado de pollo con patata y hortalizas Triturado de fruta
21 Triturado de pollo con patata y hortalizas Triturado de fruta	22 Triturado de lentejas con patata y hortalizas Triturado de fruta	23 Triturado de habas con patata y hortalizas Lácteo	24 Triturado de pollo con patata y hortalizas Triturado de fruta	25 Triturado de merluza con patata y hortalizas Triturado de fruta
Lechuga, zanahoria, maíz 28 Triturado de pollo con patata y hortalizas Triturado de fruta	29 Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Triturado de fruta	30 Triturado de pollo con patata y hortalizas Triturado de fruta		

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-PIPAS DE
GIRASOL-KIWI-MENÚ VEGETARIANO

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Garbanzos al pimentón

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, maíz

15

**Espaguetis integrales a la
provenza**

con verduras

**Guisantes salteados con
cebolla**

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

9

**Arroz con verduras de
temporada**

Patata al horno especiada

Fruta permitida

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

**Macarrones integrales con salsa de
tomate**

Fruta permitida

11

**Guisado de lentejas ECO con
verduras**

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Pisto asado

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

21

Crema de patata y puerro

Guisantes salteados con cebolla

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Patata al horno especiada

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y
olivas

23

Ensalada mediterránea

Arroz con verduras y ajetes

Mini polo

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Quinoa salteada con verduras

Fruta permitida

Lechuga, olivas, pepino

25

**Macarrones integrales a la
italiana**

con salsa de tomate, queso y orégano

Garbanzos al pimentón

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

28

**Sopa juliana con fideos
integrales**

**Salteado de lentejas con
verduras**

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Quinoa salteada con verduras

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

**Guisantes salteados con
cebolla**

al horno

Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

**Lomo con estragón al estilo
francés y guisantes rehogados**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de
zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

**Espaguetis integrales a la
provenza**

con verduras

**Filete de abadejo al horno con
picadillo de ajo y perejil**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

**Alitas de pollo a la cazadora
con festival de maíz**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

**Arroz con verduras de
temporada**

**Filero de merluza merluza
rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

**Muslo de pollo a las hierbas
provenzales**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa

**Macarrones integrales con salsa
boloñesa gratinados**

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

**Olleta de garbanzos con
verduras de temporada**

**Panini casero con tomate y
jamón serrano**

con queso

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

**Guisado de lentejas ECO con
verduras**

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

**Tortilla de cebolla
caramelizada**

sin azúcar añadido

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

**Macarrones integrales a la
italiana**

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

**Espaguetis integrales a la
provenza**

con verduras

**Filete de abadejo al horno con
picadillo de ajo y perejil**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

**Arroz con verduras de
temporada**

**Filero de merluza merluza
rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

**Muslo de pollo a las hierbas
provenzales**

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa

**Macarrones integrales con salsa
boloñesa**

(SIN QUESO)

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

**Guisado de lentejas ECO con
verduras**

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

**Tortilla de cebolla
caramelizada**

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y
olivas

23

Ensalada mediterránea

Arroz con habas y ajetes

Mini polo

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

**Macarrones integrales a la
italiana**

SIN QUESO

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de
zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

**Alitas de pollo a la cazadora
con festival de maíz**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa de ave con fideos integrales

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Filero de merluza merluza rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa

Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Olleta de garbanzos con verduras de temporada

Panini casero con tomate y jamón serrano

con queso

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

Macarrones integrales a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

