



MENÚ ESCOLAR

www.educacarlosmaria.es



DESAYUNOS

Breakfast

7:30 a 9:00 am

Niños de 18 a 36 meses

Papilla de leche con galletas hojaldradas
Milk and cookies porridge

Niños de 3 a 6 años

Vaso de leche con chocolate en polvo + galletas.
Glass of milk with chocolate powder and some cookies.

A media mañana a **TODOS LOS NIÑOS** que ya mastican, se les suministra una **pieza de fruta de la estación.**



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>	Merluza al horno – <i>Baked Hake</i> Patatas guisadas con arroz y verduritas— <i>Stewed potatoes with rice and vegetables.</i>	Filetes rusos con patatas fritas y ensalada— <i>Russian fillets with fried potatoes 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 potatoes and fried potatoes</i> Puré de verduras— <i>Vegetable porridge</i>	Merluza al horno en salsa— <i>Baked Hake</i> Lentejas estofadas— <i>Braised lentils</i>	Filetes de pollo en salsa verde.— <i>Chicken fillets with green sauce</i> Macarrones con tomate.— <i>Macaroni with tomato sauce</i>
MERIENDA <i>Afternoon lunch</i>	Bocadillo de Mortadela— <i>Mortadela sandwich</i> Vaso de leche— <i>glass of milk</i>	Bocadillo de queso — <i>Cheese sandwich</i> Zumos variados— <i>Glass of juice.</i>	Bocadillo de nocilla— <i>nocilla sandwich.</i> Vaso de leche— <i>Glass of milk.</i>	Bocadillo de jamón cocido— <i>ham sandwich</i> Yogur natural— <i>yoghurt</i>	Bocadillo de chorizo Pamplona o jamón de pavo.— <i>chorizo or turkey sandwich</i> Zumos variados— <i>Fruit juice.</i>

...continúa



Se sirven la 2ª y 4ª semana del mes

	LUNES Monday	MARTES Tuesday	MIÉRCOLES Wednesday	JUEVES Thursday	VIERNES Friday
COMIDA MEAL	Merluza al horno en salsa— <i>Baked Hake</i> Puré de verduras de la estación— <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>chickpea stew</i>	Croquetas caseras de jamón o pollo— <i>Homemade ham or chicken croquettes</i> Crema de verduras— <i>Vegetable cream</i>
MERIENDA AFTERNOON LUNCH	Bocadillo de Mortadela— <i>Mortadela sandwich</i> Vaso de leche— <i>glass of milk</i>	Bocadillo de queso— <i>Cheese sandwich</i> Zumos variados— <i>fruit juice.</i>	Bocadillo de nocilla— <i>nocilla sándwich.</i> Vaso de leche— <i>Glass of Milk</i>	Bocadillo de jamón cocido— <i>ham sandwich</i> Yogur natural— <i>yoghurt</i>	Bocadillo de chorizo Pamplona o jamón de pavo.— <i>chorizo or turkey sandwich</i> Zumos variados— <i>Fruit juice.</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.

