

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA 719,5KCAL 35 P 27,5 L 81,7 HC	2 ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA MARINERA FRUTA 751,1 KCAL 32,5 P 28,3 L 91,6 HC	3 CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE TERNERA YOGURT 723 KCAL 39,4 P 26,2 L 82,4 HC	4 FIDEOS A LA CAZUELA TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA FRUTA 753,7 KCAL 28,2 P 29,32 L 94,25 HC
7 CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA 652,1 KCAL 29,8 P 22,9 L 81,7 HC	8 JORNADA GASTRONÓMICA ARROZ TRES DELICIAS POLLO A LA NARANJA FLAN 724,4 KCAL 32,7 P 25,9 L 90,2 HC	9 SOPA DE COCIDO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 677,6 KCAL 34,9 P 26 L 76 HC	10 MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO LENGUADINA A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGURT 731,3 KCAL 36,4 P 27,7 L 84,1 HC	11 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA 806,9 KCAL 31,9 P 32,1 L 97,6 HC
14 VACACIONES	15	16 SEMANA	17	18 SANTA
21 FESTIVO	22 NO LECTIVO	23 FESTIVO	24 PASTA CON ATÚN ESTOFADO DE TERNERA YOGURT 773,6 KCAL 39,8 P 28,4 L 89,7 HC	25 SOPA DE COCIDO TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA FRUTA 773,6 KCAL 39,8 P 28,4 L 89,7 HC
28 ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA 767,9 KCAL 32,4 P 29,9 L 92,3 HC	29 CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA 726,2 KCAL 35,19 P 27,1 L 85,4 HC	30 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN SALTEADO FRUTA 761,88 KCAL 31,8 P 29,32 L 92,7 HC		

La pirámide de la alimentación saludable

Los expertos en nutrición nos recomiendan un consumo adecuado de todos los grupos de alimentos para una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida.



¡Gana esta Tablet!



Danos tu opinión
Entra en www.elgustodecrecer.es y participa.
¡Tu opinión tiene premio!