

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA 724,8 KCAL 35,2 P 25,2 L 89,3 HC	4 ARROZ MILANESA POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN FRUTA 754.5 KCAL 35,9 P 27,3 L 91,3 HC	5 LENTEJAS CON CHORIZO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA 756,3 KCAL 33,6 P 27,9 L 92,7 HC	6 PASTA CON ATÚN ESTOFADO DE TERNERA YOGURT 773,6 KCAL 39,8 P 28,4 L 89,7 HC	7 SOPA DE COCIDO TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA FRUTA 773,6 KCAL 39.8 P 28.4 L 89.7 HC
10 ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA 767,9 KCAL 32,4 P 29,9 L 92,3 HC	11 CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA 726,2 KCAL 35,19P 27,1L 85,4HC	12 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN SALTEADO FRUTA 761,88KCAL 31,8P 29,32L 92,7HC	13 PASTA NAPOLITANA LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS YOGURT 771,1 KCAL 33,8 P 31,5 L 88,1 HC	14 MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA 727,3 KCAL 36,4 P 27.7 L 83,1 HC
17 LENTEJAS ESTOFADAS RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA 763.2 KCAL 33.1 P 30.4 L 89.3 HC	18 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA FRUTA 751,1 KCAL 33,2 P 29,9 L 87,3 HC	19 SOPA DE COCIDO POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA 675.5 KCAL 31.9 P 26.3 L 77.8 HC	20 CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS JARDINERA YOGURT 722.6 KCAL 32.9 P 27.4 L 86.1 HC	21 ARROZ NAPOLITANA MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA 722.3 KCAL 31.8 P 26.3 L 89.6 HC
24 PATATAS RIOJANA LOMO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA 826 KCAL 33.2 P 33.8 L 98 HC	25 ARROZ MILANESA MERLUZA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA 719.1 KCAL 32.3 P 25.9 L 89.2 HC	26 VERDURA TRICOLOR TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA 706 KCAL 36.9 P 27.6 L 77.5 HC	27 SOPA DE AVE HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS YOGURT 725.2 KCAL 36.5 P 25.2 L 88.1 HC	28 LENTEJAS CON ARROZ NUGGETS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA 738,8 KCAL 35,7 P 28 L 86 HC
31 ARROZ CON VERDURAS LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS FRUTA 769,5 KCAL 34 P 31,5 L 87,5 HC				

Los fines de semana y aquellos días en los que el niño no come en el colegio, **es recomendable que coma en familia** y sin distracciones en la mesa.

No dejes que mire la televisión durante la comida. Así centrará su atención en los alimentos que ingiere y dará la importancia adecuada al momento de la comida.

Acompaña sus comidas siempre con **agua**.

La comida de tus hijos debe incluir las **raciones adecuadas de los alimentos contemplados en la pirámide nutricional.**

Haced deporte en familia. Es importante que vosotros, los padres, deis ejemplo a vuestros hijos realizando actividades físicas con ellos.

En el colegio, los menús están supervisados por el departamento de nutrición propio de ARAMARK. Se elaboran bajo los **criterios de equilibrio nutricional, salud y variedad**. El niño debe realizar cinco comidas al día. La familia debe conocer lo que ha ingerido en el colegio para complementar la dieta diaria y cubrir las recomendaciones de nutrientes.

¡Gana esta Tablet!



Danos tu opinión

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