

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL	
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.					KCAL	
					Hidratos (g)	
					Lípidos (g)	
					Proteínas (g)	
			8 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA CON PATATAS AL HORNO FRUTA Y PAN	9 PASTA CON SALSA POMODORO PASTEL DE VERDURA Y HUEVO AL HORNO FRUTA Y PAN	KCAL	797.5
					Hidratos (g)	121.1
					Lípidos (g)	22.6
					Proteínas (g)	27.4
CREMA DE CALABACÍN LOMO A LA CAZADORA FRUTA Y PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA FRUTA Y PAN	JUDIAS VERDES CON REFRITO PECHUGA DE POLLO A LA MILANESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN	SOPA DE COCIDO CANELONES CON SALSA AURORA LÁCTEO Y PAN	ARROZ CON SALSA DE TOMATE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y PAN	KCAL	727.3
					Hidratos (g)	105.9
					Lípidos (g)	27.4
					Proteínas (g)	27.5
ALUBIAS A LA RIOJANA POLLO ASADO CON PATATAS A LO POBRE FRUTA Y PAN	ARROZ NAPOLITANA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA Y PAN	POTAJE DE GARBANZOS PALOMETA A LA GRIEGA CON TOMATE LÁCTEO Y PAN	PASTA CON SALSA BOLOÑESA DE ATÚN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN	KCAL	808.2
					Hidratos (g)	118.4
					Lípidos (g)	27.6
					Proteínas (g)	32.8
SOPA DE AVE HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA Y PAN	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS SAN MARINO CON ENSALADA FRUTA Y PAN	PASTA AL POMODORO PASTEL DE HUEVO Y ATÚN CON VERDURAS FRUTA Y PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON ARROZ DELICIAS DE ATÚN EN SALSA VIZCAÍNA LÁCTEO Y PAN	MENESTRA DE VERDURAS RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA Y PAN	KCAL	776.7
					Hidratos (g)	109.5
					Lípidos (g)	21.9
					Proteínas (g)	29.8

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.



Ahora ya puedes descargar cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Regístrate en el **ÁREA PADRES** de nuestra página, www.elgustodecrecer.es
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



www.elgustodecrecer.es