

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 JUDIAS VERDES CON PATATA ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERRA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/FRUTA 719,8 KCAL 39,2 P 26,2 L 81,8 HC	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN/FRUTA 743 KCAL 27,1 P 27,8 L 96,1 HC	3 CREMA DE ZANAHORIA LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS PAN/FRUTA 723,7 KCAL 28 P 27,7 L 90,6 HC	4 JUBIAS BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 735,8 KCAL 31,8 P 28,2 L 88,7 HC	5 PASTA CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PANADERA PAN/FRUTA 671,9 KCAL 28,4 P 27,1 L 78,6 HC
8 FESTIVO	9 ARROZ DE VERDURAS LOMO EN SALSA ESPAÑOLA PAN/FRUTA 723,4 KCAL 30,6 P 26,6 L 90,4 HC	10 LENTEJAS A LA RIOJANA RODAJA DE MERLUZA CON PISTO PAN/FRUTA 741,8 KCAL 32,4 P 28,6 L 88,7 HC	11 PASTA CON TOMATE Y ATÚN TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 715,7 KCAL 28,2 P 26,5 L 91,1 HC	12 CREMA DE VERDURAS SAN JACOBO CON ARROZ SALTEADO PAN/FRUTA 746,3 KCAL 31,7 P 28,3 L 91,2 HC
15 ARROZ NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA PAN/FRUTA 711,2 KCAL 27,9 P 26,4 L 90,5 HC	16 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA PAN/FRUTA 735,6 KCAL 27,1 P 27,8 L 94,25 HC	17 JUDIAS VERDES CON PATATA STEAK DE POLLO CON ENSALADA PAN/FRUTA 703,2 KCAL 29,8 P 27,6 L 83,9 HC	18 SOPA DE FIDDEOS COCIDO COMPLETO CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 740,4 KCAL 34,9 P 30,4 L 81,8 HC	19 CREMA DE ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATA PAN/FRUTA 733,8 KCAL 35,2 P 26,2 L 89,3 HC
22 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON ENSALADA PAN/FRUTA 730,7 KCAL 33,2 P 27,5 L 87,6 HC	23 PASTA CON TOMATE SALCHICHA FRANKFURT CON CHIPS PAN/FRUTA 732,1 KCAL 31,2 P 27,3 L 90,4 HC	24 VACACIONES	25 DE	26 NAVIDAD
29	30	31		

LAS LEGUMBRES, FUENTE DE PROTEÍNAS VEGETALES Y FIBRA

Las legumbres son esenciales para nuestra dieta, por ello, debemos incrementar su consumo. Nos aportan una gran variedad de nutrientes: principalmente, una elevada proporción de hidratos de carbono de digestión lenta, además de proteínas y fibra dietética. Además, son bajas en sodio y... ¡están riquísimas!

LAS LEGUMBRES EN TU DIETA

En una alimentación variada y equilibrada, deben tomarse legumbres **dos o tres veces por semana**.



TE ACONSEJAMOS:

Acompaña las lentejas con cereales (arroz o pasta) o patata, para complementar la calidad nutricional de las proteínas.

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

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



www.elgustodecrecer.es