



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

5

6

7

1

2

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

ARROZ SALTEADO
CON VERDURAS

FOGONERO A LA MARINERA
CON MEJILLONES

PAN/FRUTA

MENESTRA CON REFRITO

ESTOFADO DE TERNERA
A LA JARDINERA
CON PATATA Y ZANAHORIA

PAN/FRUTA

ALUBIAS CON VERDURAS

MERLUZA
A LA ANDALUZA

PAN/FRUTA

PASTA CON TOMATE

FORMAS DE MERLUZA

PAN/LACTEO

GARBANZOS ESTOFADOS

POLLO ASADO EN SU JUGO
CON PATATAS PANADERA

PAN/FRUTA

PASTA
CON TOMATE Y ATÚN

POLLO ASADO

PAN/LACTEO

LENTEJAS ESTOFADAS
CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA

PAN/FRUTA

SOPA DE VERDURAS

TERNERA GUISADA

PAN/FRUTA

ARROZ A LA CUBANA

VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADA

PAN/FRUTA

CREMA DE VERDURAS

POLLO AL CHILINDRÓN

PAN/FRUTA

PASTA AL POLLO E FUNGHI

PECHUGA AL LIMON

PAN/LACTEO

LENTEJAS ESTOFADAS
CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA
CON CALABACÍN SALTEADO

PAN/FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS
CON VERDURAS

RODAJA DE MERLUZA

PAN/FRUTA

MENESTRA CON REFRITO

POLLO ASADO
CON ARROZ SALTEADO

PAN/FRUTA

PASTA CON TOMATE

FOGONERO AL HORNO
CON ZANAHORIA

PAN/FRUTA

ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS

TORTILLA DE ATÚN

PAN/LACTEO

ARROZ CON TOMATE

MERLUZA EN PEPITORIA

PAN/FRUTA

NOTE OLVIDES DE LA MERIENDA

Los niños deben merendar a diario, sobre todo, si realizan actividades extraescolares deportivas que requieren un mayor aporte energético.

Igual que durante el resto de comidas, **es preferible que los niños no tengan distracciones y no miren la televisión mientras meriendan.**

LA FÓRMULA DE LA MERIENDA IDEAL ES LA MISMA QUE LA DEL DESAYUNO:

lácteo + fruta + cereales
(preferiblemente, cereales integrales y/o pan).



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