


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA PAN/FRUTA 743 KCAL 26.7 P 23 L 108 HC	3 MENESTRA CON REFRITO ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/FRUTA 709 KCAL 25 P 23.2 L 100.1 HC	4 ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 775 KCAL 29 P 30.2 L 97.5 HC	5 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN HAMBURGUESA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 784 KCAL 28.9 P 25.9 L 108.9 HC	6 NO LECTIVO
9 SOPA DE FIDEOS COCIDO COMPLETO CON ENSALADA PAN/FRUTA 749 KCAL 20.9 P 29 L 101.1 HC	10 PASTA CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 795 KCAL 20.8 P 26.7 L 118 HC	11 CREMA DE VERDURA POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO PAN/FRUTA 746 KCAL 30.2 P 25.5 L 99 HC	12 J. GASTRONOMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS CERDO AGRIDULCE PAN/ FLAN 758 KCAL 23.8 P 26.1 L 107 HC	13 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO PAN/FRUTA 750 KCAL 30.3 P 22.9 L 105.8 HC
16 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 774 KCAL 30 P 29.6 L 97 HC	17 MENESTRA REHOGADA LOMO AL AJILLO CON ARROZ SALTEADO PAN/FRUTA 735 KCAL 25.8 P 24.8 L 102 HC	18 PASTA CARBONARA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA PAN/FRUTA 799 KCAL 22.2 P 27.1 L 117 HC	19 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS PAN/ POSTRE LACTEO 798 KCAL 26.9 P 27 L 112 HC	20 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA PAN/FRUTA 717 KCAL 29.1 P 23.2 L 98.4 HC
23 JUDÍAS VERDES CON PATATA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/FRUTA 717 KCAL 25.1 P 23.2 L 102 HC	24 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN/FRUTA 789 KCAL 28.3 P 25.9 L 110.7 HC	25 CREMA DE ZANAHORIA LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS ROJOS ASADOS PAN/FRUTA 756 KCAL 26.4 P 23.1 L 115 HC	26 PASTA CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PANADERAS PAN/ POSTRE LACTEO 770 KCAL 23.2 P 22 L 120 HC	27 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 750 KCAL 27.9 P 27.1 L 98.9 HC
30 VACACIONES	31 SEMANA SANTA			

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.

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