



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

LUNES

5

LENTEJAS ESTOFADAS
RODAJA DE MERLUZA
FRUTA

6

JUDIÁS VERDES
REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
Y CALABACIN
FRUTA

7

SOPA DE VERDURAS
POLLO AL CHILINDRÓN
FRUTA

8

PATATAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS
YOGURT

9

ARROZ NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA
EN SALSA VERDE
CON GUISANTES
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA
CON VERDURAS AL VAPOR
FRUTA

14

VERDURA TRICOLOR
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

SOPA DE AVE
HAMBURGUESA DE CALAMAR
YOGURT

16

LENTEJAS CON ARROZ
NUGGETS DE PESCADO
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
CON PIMIENTOS
FRUTA

20

JUDIÁS VERDES
CON PATATAS
HUEVOS AURORA
FRUTA

21

ALUBIAS ESTOFADAS
CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA
A LA MARINERA
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIA
ESTOFADO DE TERNERA
YOGURT

23

FIDEOS A LA CAZUELA
TORTILLA DE PATATA
Y CALABACIN
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA
EN SALSA DE ZANAHORIA
FRUTA

27

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL HORNO
CON TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

28

SOPA DE VERDURAS
CANELONES DE ATÚN
FRUTA

29

MENESTRA DE VERDURAS
CON REFRITO
LENGUADINA
A LA ANDALUZA
YOGURT

30

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

DESAYUNOS SALUDABLES

La fórmula correcta del desayuno ideal es una combinación de fruta, cereales (preferentemente integrales) y lácteos.

La fruta

- La fruta natural es rica en vitaminas y fibras dietéticas.

Los cereales

- Pan o cereales en copos sin azúcares añadidos.
- En la medida de lo posible, evita los cereales con adición de miel, chocolate, etc.

Los lácteos

- Los lácteos aportan sobre todo proteínas y calcio. Algunas opciones pueden ser leche, yogur o queso fresco.

¿Sabías que ...?

- La **vitamina C** de la fruta y los cítricos ayuda al mantenimiento del sistema inmunológico.
- Los **cereales** ofrecen combustible para el correcto funcionamiento de los músculos y del cerebro.
- Las **proteínas** y el **calcio** de los **lácteos** son nutrientes imprescindibles para el crecimiento sano de los huesos.

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).

Programa

el gusto de
crecer

www.elgustodecrecer.es