



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 SOPA DE FIDEOS COCIDO COMPLETO CON ENSALADA .PAN/FRUTA 749 KCAL 20.9 P 29 L 101.1 HC	5 ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 795 KCAL 20.8 P 26.7 L 118 HC	6 CREMA DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO PAN/FRUTA 746 KCAL 30.2 P 25.5 L 99 HC	7 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE Y PATATA PAN/ POSTRE LACTEO 750 KCAL 30.3 P 22.9 L 105.8 HC	1 FESTIVO
11 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA .PAN/FRUTA 774 KCAL 30 P 29.6 L 97 HC	12 GASTRONOMICA AMERICANA PATATAS GRATINADAS CON BACON COSTILLA DE CERDO A LA BARBACOA TEJANITO 865 KCAL 30 P 33 L 112 HC	13 CREMA DE CALABACÍN FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA .PAN/FRUTA 865 KCAL 30 P 33 L 112 HC	14 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA .PAN/FRUTA 717 KCAL 29.1 P 23.2 L 98.4 HC	8 PASTA CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON CLABACÍN SALTEADO PAN/FRUTA 758 KCAL 23.8 P 26.1 L 107 HC
18 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA .PAN/FRUTA 717 KCAL 25.1 P 23.2 L 102 HC	19 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA .PAN/FRUTA 789 KCAL 28.3 P 25.9 L 110.7 HC	20 CREMA DE ZANAHORIA LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS ROJOS ASADOS .PAN/FRUTA 756 KCAL 26.4 P 23.1 L 115 HC	21 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 750 KCAL 27.9 P 27.1 L 98.9 HC	15 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS PAN/FRUTA 798 KCAL 26.9 P 27 L 112 HC
25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE Y PATATA DADO .PAN/FRUTA 743 KCAL 28.6 P 23.8 L 103.7 HC	26 ARROZ DE VERDURAS LOMO EN SALSA ESPAÑOLA .PAN/FRUTA 733 KCAL 24.8 P 24.2 L 104 HC	27 LENTEJAS A LA RIOJANA RODAJA DE MERLUZA CON PISTO .PAN/FRUTA 814 KCAL 29 P 31.1 L 104.8 HC	28 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA .PAN/LACTEO 779 KCAL 23.4 P 27.8 L 109 HC	22 PASTA CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS .PAN/FRUTA 770 KCAL 23.2 P 22 L 120 HC
				29 CREMA DE VERDURAS SAN JACOBO CON ARROZ SALTEADO .PAN/FRUTA 800 KCAL 22.9 P 29.4 L 111 HC

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).

