

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FESTIVO	3 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ARROZ PILLAF .PAN/FRUTA	4 SOPA HARIRA ESTOFADO DE PAVO PAN/ PASTEL DE ALMENDRAS	5 PASTA POMODORO MERLUZA REBOZADA .PAN/FRUTA	6 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON ARROZ POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA .PAN/FRUTA
9 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE ESTOFADO DE TERNERA .PAN/FRUTA	10 LENTEJAS CON VERDURAS FOGONERO EN SALSA VERDE CON GUISANTES .PAN/FRUTA	11 SOPA DE AVE POLLO ASADO .PAN/FRUTA	12 PASTA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO .PAN/LACTEO	13 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ TORTILLA DE CALABACIN CON PIMIENTOS VERDES .PAN/FRUTA
16 PANACHÉ DE VERDURAS POLLO ASADO .PAN/FRUTA	17 ARROZ CON VERDURAS PALOMETA A LA GRIEGA .PAN/FRUTA	18 CREMA DE VERDURAS PECHUGA AL LIMÓN .PAN/FRUTA	19 SOPA DE VERDURAS GRATÉN DE HUEVO .PAN/LACTEO	20 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA .PAN/FRUTA
23 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA .PAN/FRUTA	24 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL CHILINDRÓN .PAN/FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE FOGONERO CON VERDURITAS .PAN/FRUTA	26 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS AURORA .PAN/LACTEO	27 PASTA CON TOMATE DELICIAS DE PESCADO .PAN/FRUTA
30 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE ESTOFADO DE TERNERA .PAN/FRUTA				

La pirámide de la alimentación saludable

Los expertos en nutrición nos recomiendan un consumo adecuado de todos los grupos de alimentos para una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida.



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