



| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|---|---|---|
| 1<br>JUDÍAS VERDES<br>CON TOMATE<br><br>ESTOFADO DE TERNERA<br><br>PAN / FRUTA            | 2<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br><br>TORTILLA DE PATATA<br>CON PIMIENTOS<br><br>PAN / FRUTA | 3<br>PASTA POMODORO<br><br>ESTOFADO DE PAVO<br><br>PAN / FRUTA                      | 4<br>LENTEJAS CON VERDURAS<br><br>MERLUZA ANDALUZA<br><br>PAN / LACTEO                                  | 5<br>SOPA DE ARROZ<br><br>POLLO ASADO AL JUGO<br>CON PATATAS<br><br>PAN / FRUTA |
| 8<br>LENTEJAS CON VERDURAS<br><br>MERLUZA REBOZADA<br><br>PAN / FRUTA                     | 9<br>ARROZ CON VERDURAS<br><br>POLLO ASADO<br><br>PAN / FRUTA                                | 10<br>GARBANZOS<br>CON VERDURAS<br><br>PALOMETA A LA GRIEGA<br><br>PAN / FRUTA      | 11<br>CREMA DE VERDURAS<br><br>PECHUGA AL HORNO<br><br>PAN / LACTEO                                     | 12<br>PASTA CON TOMATE Y ATÚN<br><br>TORTILLA DE CALABACIN<br><br>PAN / FRUTA   |
| 15<br>CREMA DE ZANAHORIA<br><br>MERLUZA ENCEBOLLADA<br><br>PAN / FRUTA                    | 16<br>LENTEJAS CON VERDURAS<br><br>TORTILLA DE PATATA<br>CON PIMIENTOS<br><br>PAN / FRUTA    | 17<br>JUDÍAS VERDES CON REFRITO<br><br>PECHUGA DE POLLO EMPANADA<br><br>PAN / FRUTA | 18<br>SOPA DE VERDURAS<br><br>POLLO ASADO<br><br>PAN / LACTEO   | 19<br>ARROZ CON TOMATE<br><br>MERLUZA ANDALUZA<br><br>PAN / FRUTA               |
| 22<br>PATATAS CON VERDURAS<br><br>PALOMETA<br>EN SALSA AMERICANA<br><br>PAN / FRUTA       | 23<br>GARBANZOS CON VERDURAS<br><br>TORTILLA DE ATÚN<br>CON ARROZ PILLAF<br><br>PAN / FRUTA  | 24<br>CREMA DE CALABACÍN<br><br>ESTOFADO DE PAVO<br><br>PAN / FRUTA                 | 25<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>CON ARROZ<br><br>POLLO ASADO<br>CON PATATAS PANADERA<br>PAN / LACTEO | 26<br>PASTA POMODORO<br><br>MERLUZA REBOZADA<br><br>PAN / FRUTA                 |
| 29<br>JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>CON TOMATE<br><br>ESTOFADO DE TERNERA<br><br>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](http://www.elgustodecrecer.es)
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)