

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8 CREMA DE VERDURAS PECHUGA AL LIMÓN PAN/ FRUTA	9 PASTA POMODORO PASTEL HORTELANO PAN/ FRUTA
12 CREMA DE CALABACÍN MERLUZA ENCEBOLLADA PAN/ FRUTA	13 LENTEJAS A LA CAMPESINA TORTILLA FRANCESA PAN/ FRUTA	14 JUDÍAS VERDES CON REFRITO PECHUGA DE POLLO EMPANADA PAN/ FRUTA	15 SOPA DE VERDURAS POLLO ASADO PAN/ LACTEO	16 ARROZ CON TOMATE MERLUZA ANDALUZA PAN/ FRUTA
19 ALUBIAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS A LO POBRE PAN/ FRUTA	20 ARROZ NAPOLITANA MERLUZA REBOZADA PAN/ FRUTA	21 CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO PAN/ FRUTA	22 POTAJE DE GARBANZOS PALOMETA A LA GRIEGA PAN/ LACTEO	23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN TORTILLA DE PATATA PAN/ FRUTA
26 SOPA DE AVE PECHUGA AL HORNO PAN/ FRUTA	27 LENTEJAS ESTOFADAS BACALAO EN PEPITORIA PAN/ FRUTA	28 PASTA POMODORO PASTEL HORTELANO PAN/ FRUTA	29 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ DELICIAS DE ATÚN EN SALSA VIZCAÍNA PAN/ LACTEO	30 MENESTRA DE VERDURAS RAGOUT 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