

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 JUDÍAS VERDES CON PATATAS HUEVOS AURORA FRUTA	2 ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE TERNERA YOGURT	4 FIDEOS A LA CAZUELA TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA FRUTA
7 CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA	8 ARROZ TRES DELICIAS POLLO A LA NARANJA FRUTA	9 SOPA DE VERDURAS CANELONES DE ATÚN FRUTA	10 MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO LENGUADINA A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGURT	11 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA
14 VACACIONES	15	16 SEMANA	17	18 SANTA
21 FESTIVO	22 NO LECTIVO	23 FESTIVO	24 PASTA CON ATÚN ESTOFADO DE TERNERA YOGURT	25 SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA FRUTA
28 ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	29 CREMA DE VERDURAS HUEVOS AURORA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN SALTEADO 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.



Máximo 2 raciones/semana



2-3 raciones/día

Pescado: 2-4 raciones/semana
Carne: 2-3 raciones/semana
Huevos: 1-3 raciones/semana



3-6 cucharadas/día



2-4 raciones/día



5 raciones/día



4-6 raciones/día

¡Gana esta Tablet!



Programa

el gusto de
crecer

Danos tu opinión

Entra en www.elgustodecreecer.es y participa.
¡Tu opinión tiene premio!