

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> ARROZ CON TOMATE PESCADO A LA ANDALUZA CON LECHUGA FRUTA 767,9 KCAL 32,4 P 29,9 L 92,3 HC	<b>3</b> CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS CON TOMATE LÁCTEO 725,9 KCAL 35,19 P 27,1 L 85,4 HC	<b>4</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN SALTEADO FRUTA 761,8KCAL 31,8 P 29,32 L 92,7 HC	<b>5</b> PASTA EN SALSA NAPOLITANA LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS LÁCTEO 771,1 KCAL 33,8 P 31,5 L 88,1 H	<b>6</b> FESTIVO
<b>9</b> FESTIVO	<b>10</b> JUDIAS VERDES REHOGADAS CANELONES DE CARNE LÁCTEO 813.4 KCAL 32.7 P 33.8 L 94.6 HC	<b>11</b> SOPA DE COCIDO POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA 675.5 KCAL 31.9 P 26.3 L 77.8 HC	<b>12</b> CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS JARDINERA LÁCTEO 722.6 KCAL 32.9 P 27.4 L 86.1 HC	<b>13</b> PASTA EN SALSA NAPOLITANA PESCADO BLANCO EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA 722.3 KCAL 31.8 P 26.3 L 89.6 HC
<b>16</b> PATATAS RIOJANA LOMO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA 826 KCAL 33.2 P 33.8 L 98 HC	<b>17</b> ARROZ MILANESA PESCADO BLANCO CON VERDURAS AL VAPOR LÁCTEO 719.1 KCAL 32.3 P 25.9 L 89.2 HC	<b>18</b> VERDURA TRICOLOR TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS FRUTA 706 KCAL 36.9 P 27.6 L 77.5 HC	<b>19</b> SOPA DE AVE HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS LÁCTEO 725.2 KCAL 36.5 P 25.2 L 88.1 HC	<b>20</b> LENTEJAS ESTOFADAS NUGGETS DE PESCADO CON LECHUGA FRUTA 738.8 KCAL 35.7 P 28 L 86 HC
<b>23</b> ¡FELIZ NAVIDAD!	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

## LAS LEGUMBRES, FUENTE DE PROTEÍNAS VEGETALES Y FIBRA

Las legumbres son esenciales para nuestra dieta, por ello, debemos incrementar su consumo. Nos aportan una gran variedad de nutrientes: principalmente, una elevada proporción de hidratos de carbono de digestión lenta, además de proteínas y fibra dietética. Además, son bajas en sodio y... ¡están riquísimas!

### LAS LEGUMBRES EN TU DIETA

En una alimentación variada y equilibrada, deben tomarse legumbres **dos o tres veces por semana**.



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).

Programa

el gusto de crecer

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

### TE ACONSEJAMOS:

Acompaña las lentejas con cereales (arroz o pasta) o patata, para complementar la calidad nutricional de las proteínas.