



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

LUNES

5

LENTEJAS ESTOFADAS

RODAJA DE MERLUZA
CON ENSALADA

FRUTA

763,2 KCAL 33,1 P 30,4 L 89,3 HC

6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS

TORTILLA DE PATATA
Y CALABACIN CON ENSALADA

FRUTA

751,1 KCAL 33,2 P 29,9 L 87,3 HC

7

SOPA DE COCIDO

POLLO AL CHILINDRÓN

FRUTA

675,5 KCAL 31,9 P 26,3 L 77,8 HC

8

GASTRONOMICA AMERICANA
PATATA AMERICANA

BABY BACK RIBS

CUPCAKE

722,6 KCAL 32,9 P 27,4 L 86,1 HC

9

ARROZ NAPOLITANA

FILETE DE MERLUZA
EN SALSA VERDE
CON GUISANTES

FRUTA

722,3 KCAL 31,8 P 26,3 L 89,6 HC

12

CREMA DE CALABACÍN

LOMO EN SALSA ESPAÑOLA

FRUTA

826 KCAL 33,2 P 33,8 L 98 HC

13

ARROZ MILANESA

MERLUZA
CON VERDURAS AL VAPOR

FRUTA

719,1 KCAL 32,3 P 25,9 L 89,2 HC

14

VERDURA TRICOLOR

TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA

FRUTA

706 KCAL 36,9 P 27,6 L 77,5 HC

15

SOPA DE AVE

HAMBURGUESA DE TERNERA
CON PATATAS

YOGURT

725,2 KCAL 36,5 P 25,2 L 88,1 HC

16

LENTEJAS CON ARROZ

NUGGETS DE PESCADO
CON ENSALADA

FRUTA

738,8 KCAL 35,7 P 28 L 86 HC

19

ARROZ CON VERDURAS

LOMO ADOBADO
CON SALSA DE PIMIENTO

FRUTA

769,5 KCAL 34 P 31,5 L 87,5 HC

20

JUDIÁS VERDES
CON PATATAS

SALCHICHAS CON TOMATE

FRUTA

719,5 KCAL 35 P 27,5 L 83 HC

21

ALUBIAS ESTOFADAS
CON CHORIZO

FILETE DE MERLUZA
A LA MARINERA

FRUTA

751,1 KCAL 32,5 P 28,3 L 91,6 HC

22

CREMA DE ZANAHORIA

ESTOFADO DE TERNERA

YOGURT

723 KCAL 39,4 P 26,2 L 82,4 HC

23

FIDEOS A LA CAZUELA

TORTILLA DE PATATA
Y CALABACIN CON ENSALADA

FRUTA

753,7 KCAL 28,2 P 29,32 L 94,25 HC

26

ARROZ CON TOMATE

MERLUZA
EN SALSA DE ZANAHORIA

FRUTA

652,1 KCAL 29,8 P 22,9 L 81,7 HC

27

CREMA DE CALABAZA

POLLO AL HORNO
CON TOMATE Y CEBOLLA

FRUTA

724,7 KCAL 32,7 P 25,9 L 90,2 HC

28

SOPA DE COCIDO

ALBÓNDIGAS
A LA JARDINERA

FRUTA

677,6 KCAL 34,9 P 26 L 76 HC

29

MENESTRA DE VERDURAS
CON REFRITO

LENGUADINA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA

YOGURT

731,3 KCAL 36,4 P 27,7 L 84,1 HC

30

LENTEJAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA

FRUTA

806,9 KCAL 31,9 P 32,1 L 97,6 HC

DESAYUNOS SALUDABLES

La fórmula correcta del desayuno ideal es una combinación de fruta, cereales (preferentemente integrales) y lácteos.

La fruta

- La fruta natural es rica en vitaminas y fibras dietéticas.

Los cereales

- Pan o cereales en copos sin azúcares añadidos.

- En la medida de lo posible, evita los cereales con adición de miel, chocolate, etc.

Los lácteos

- Los lácteos aportan sobre todo proteínas y calcio. Algunas opciones pueden ser leche, yogur o queso fresco.

¿Sabías que ...?

- La **vitamina C** de la fruta y los cítricos ayuda al mantenimiento del sistema inmunológico.

- Los **cereales** ofrecen combustible para el correcto funcionamiento de los músculos y del cerebro.

- Las **proteínas** y el **calcio** de los **lácteos** son nutrientes imprescindibles para el crecimiento sano de los huesos.

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).

Programa

el gusto de
crecer

www.elgustodecrecer.es