



LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VERDURA TRICOLOR TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN / FRUTA	4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE CON GUISANTES PAN / FRUTA	5 PATATAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PAN / FRUTA	6 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE CALAMAR PAN/ POSTRE LACTEO	7 GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS PANADERA PAN / FRUTA	
10 ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS FOGONERO A LA MARINERA CON MEJILLONES PAN / FRUTA	11 MENESTRA CON REFRITO ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN / FRUTA	12 ALUBIAS CON VERDURAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PAN / FRUTA	13 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO PAN/ POSTRE LACTEO	14 LENTEJAS CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN / FRUTA	
17 SOPA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA PAN / FRUTA	18 ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN / FRUTA	19 JUDIA VERDE CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO PAN / FRUTA	20 LENTEJAS CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE Y PATATA PAN/ POSTRE LACTEO	21 CREMA DE VERDURAS MUSLO DE POLLO A LA NARANJA PAN / FRUTA	
24 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA PAN / FRUTA	25 MENESTRA CON REFRITO FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA PAN / FRUTA	26 PASTA CON TOMATE FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA PAN / FRUTA	27 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO	28 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO PAN / FRUTA	



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE COMER PESCADO?

El pescado fresco o congelado aporta nutrientes esenciales para el desarrollo del niño:

1. Agua
2. Proteínas de alto valor biológico
3. Vitamina D
4. Hierro
5. Calcio
6. Omega-3

SE RECOMIENDA CONSUMIR PESCADO CUATRO VECES A LA SEMANA

(dos días pescado azul y dos días pescado blanco).

Pescados blancos:

Merluza, gallo, lenguado, bacalao, rape, panga, fogueño, perca, tilapia, trucha, maira, dorada, lubina, rodaballo, mero...

Pescados azules

(preferentemente pequeños y medianos): Boquerones, sardinas, anchoas o caballas, salmón, jurel, besugo, palometa negra (también llamada japuta, zapatero o castañeta)...

¿Sabías que...?

Algunos estudios han demostrado las propiedades cardiosaludables del pescado rico en

omega-3 y su posible efecto sobre el desarrollo neurológico, la inflamación, la inmunidad, la alergia, el cáncer e incluso con el déficit de atención y la hiperactividad.

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