

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 SOPA DE VERDURAS GRATÉN DE HUEVO PAN / LACTEO	2 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA .PAN/FRUTA
5 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA .PAN/FRUTA	6 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL CHILINDRÓN .PAN/FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE FOGONERO CON VERDURITAS .PAN/FRUTA	8 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS AURORA PAN / LACTEO	9 PASTA CON TOMATE DELICIAS DE PESCADO .PAN/FRUTA
FESTIVO	13 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS .PAN/FRUTA	14 PASTA POMODORO ESTOFADO DE PAVO .PAN/FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS FOGONERO ANDALUZA PAN / LACTEO	16 SOPA DE ARROZ POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS .PAN/FRUTA
19 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA .PAN/FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO .PAN/FRUTA	21 GARBANZOS CON VERDURAS PALOMETA A LA GRIEGA .PAN/FRUTA	22 CREMA DE VERDURAS PECHUGA AL HORNO PAN / LACTEO	23 PASTA CON TOMATE Y ATÚN TORTILLA DE CALABACÍN .PAN/FRUTA
26 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA ENCEBOLLADA .PAN/FRUTA	27 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS .PAN/FRUTA	28 JUDÍAS VERDES CON REFRITO PECHUGA DE POLLO EMPANADA .PAN/FRUTA	29 SOPA DE VERDURAS POLLO ASADO PAN / LACTEO	30 ARROZ CON TOMATE FOGONERO ANDALUZA .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