

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 JUDÍAS VERDES CON TOMATE ESTOFADO DE TERNERA PAN / FRUTA	2 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS PAN / FRUTA	3 PASTA POMODORO LOMO AL HORNO PAN / FRUTA	4 LENTEJAS CON VERDURAS PECHUGA AL HORNO PAN / LACTEO	5 SOPA DE ARROZ POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PAN / FRUTA
8 LENTEJAS CON VERDURAS PECHUGA AL LIMÓN PAN / FRUTA	9 ARROZ MILANESA LOMO ADOBADO CON SALSA DE PIMIENTOS PAN / FRUTA	10 GARBANZOS CON VERDURAS ESTOFADO DE PAVO PAN / FRUTA	11 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA CON PATATAS PAN / LACTEO	12 PASTA CON TOMATE TORTILLA DE CALABACIN PAN / FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA RAGOUT JARDINERA PAN / FRUTA	16 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS PAN / FRUTA	17 JUDIAS VERDES CON REFRITO POLLO ASADO PAN / FRUTA	18 SOPA DE COCIDO LOMO AL HORNO PAN / LACTEO	19 ARROZ CON TOMATE PECHUGA AL LIMÓN PAN / FRUTA
22 PATATAS CON VERDURAS TERNERA GUISADA PAN / FRUTA	23 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PAN / FRUTA	24 CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS CON TOMATE PAN / FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON ARROZ POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA PAN / LACTEO	26 PASTA POMODORO MAGRO CON CHAMPIÑONES PAN / FRUTA
29 JUDIAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE ESTOFADO DE TERNERA 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