



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VERDURA TRICOLOR TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON ENSALADA PAN/FRUTA 714,5 KCAL 33,2 P 27,7 L 83,1 HC	4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE CON GUISANTES PAN/FRUTA 732,1 KCAL 31,2 P 27,3 L 90,4 HC	5 PATATAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO CON ARROZ SALTEADO PAN/FRUTA 753,7 KCAL 28,2 P 29,32 L 94,25 HC	6 GASTRONOMICA ALEMANA CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS FRANKFURT CON PURÉ DE PATATA PAN/ SYBARIUS 799,1 KCAL 31,6 P 31,9 L 96,4 HC	7 GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS PANADERA PAN/FRUTA 748,88 KCAL 29,8 P 28,32 L 93,7 HC
10 ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS FOGONERO A LA MARINERA CON MEJILLONES PAN/FRUTA 719,1 KCAL 32,3 P 25,9 L 89,2 HC	11 MENESTRA CON REFRITO ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/FRUTA 723 KCAL 39,4 P 26,2 L 82,4 HC	12 ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 755,9 KCAL 30,1 P 29,9 L 91,6 HC	13 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ARROZ SALTEADO PAN/ POSTRE LACTEO 722,6 KCAL 32,9 P 27,4 L 86,1 HC	14 LENTEJAS CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN/FRUTA 735,6 KCAL 27,1 P 27,8 L 94,25 HC
17 SOPA COCIDO COMPLETO CON ENSALADA PAN/FRUTA 740,4 KCAL 34,9 P 30,4 L 81,8 HC	18 ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 768 KCAL 29,4 P 30,8 L 93,3 HC	19 JUDIA VERDE CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO PAN/FRUTA 670 KCAL 29,7 P 25,6 L 80,2 HC	20 LENTEJAS CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE Y PATATA PAN/ POSTRE LACTEO 744,1 KCAL 32,3 P 28,9 L 88,7 HC	21 CREMA DE VERDURAS POLLO A LA NARANJA PAN/FRUTA 705,1 KCAL 29,5 P 26,3 L 91,2 HC
24 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 737,3 KCAL 28,7 P 27,3 L 94,2 HC	25 MENESTRA CON REFRITO LOMO AL AJILLO CON ARROZ SALTEADO PAN/FRUTA 715 KCAL 30,6 P 25,8 L 90,1 HC	26 MACARRONES A LA CARBONARA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA PAN/FRUTA 734,5 KCAL 29,8 P 27,3 L 92,4 HC	27 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 761,4 KCAL 33,2 P 29,8 L 90,1 HC	28 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS CHIPS PAN/FRUTA 730,6 KCAL 33,7 P 27,4 L 87,3 HC

¿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