



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL	
			1 SOPA DE COCIDO  GRATÉN DE HUEVO  .PAN/LACTEO	2 LENTEJAS CON VERDURAS  MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA  .PAN/FRUTA	KCAL	677.5
					Hidratos (g)	91.46
					Lípidos (g)	19.54
					Proteínas (g)	33.95
5 GARBANZOS CON VERDURAS  TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON ENSALADA  .PAN/FRUTA	6 CREMA DE CALABACÍN  POLLO AL CHILINDRÓN  .PAN/FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE  FOGONERO CON VERDURITAS  .PAN/FRUTA	8 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  RAGOUT JARDINERA  .PAN/LACTEO	9 PASTA CON TOMATE  DELICIAS DE PESCADO CON ENSALADA  .PAN/FRUTA	KCAL	739.73
					Hidratos (g)	94.85
					Lípidos (g)	24.3
					Proteínas (g)	35.4
FESTIVO	NO LECTIVO	14 PASTA POMODORO  SAN JACOBO CON ENSALADA  .PAN/FRUTA	15 LENTEJAS CON VERDURAS  FOGONERO ANDALUZA CON ENSALADA  .PAN/LACTEO	16 SOPA DE ARROZ  POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS  .PAN/FRUTA	KCAL	765.28
					Hidratos (g)	95.2
					Lípidos (g)	27.2
					Proteínas (g)	34.91
19 LENTEJAS CON VERDURAS  MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA  .PAN/FRUTA	20 ARROZ MILANESA  LOMO ADOBADO EN SALSA DE PIMIENTOS  .PAN/FRUTA	21 GARBANZOS CON VERDURAS  PALOMETA A LA GRIEGA CON ENSALADA  .PAN/FRUTA	22 CREMA DE VERDURAS  HAMBURGUESA CON PATATAS  .PAN/LACTEO	23 PASTA CON TOMATE Y ATÚN  TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA  .PAN/FRUTA	KCAL	751.08
					Hidratos (g)	92.86
					Lípidos (g)	28.29
					Proteínas (g)	31.25
26 CREMA DE ZANAHORIA  RAGOUT JARDINERA  .PAN/FRUTA	27 LENTEJAS CON VERDURAS  TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS  .PAN/FRUTA	28 JUDÍAS VERDES CON REFRITO  PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA  .PAN/FRUTA	29 SOPA DE COCIDO  CANELONES  .PAN/LACTEO	30 ARROZ CON TOMATE  FOGONERO ANDALUZA CON ENSALADA  .PAN/FRUTA	KCAL	726.96
					Hidratos (g)	29.81
					Lípidos (g)	28.6
					Proteínas (g)	87.7

## 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](http://www.elgustodecrecer.es)
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)