

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			NO LECTIVO	NO LECTIVO
<p>PATATAS RIOJANA</p> <p>PALOMETA EN SALSA AMERICANA</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>771,4 KCAL 29,1 P 28,2 L 100,3 HC</p>	<p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON ARROZ PILLAF</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>736,8 KCAL 26,2 P 23,2 L 105,8 HC</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>ALBÓNDIGAS CON TOMATE</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>751,8 KCAL 35,2 P 28,2 L 89,3 HC</p>	<p>PASTA POMODORO</p> <p>MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA</p> <p>.PAN/LACTEO</p> <p>780,1 KCAL 28,6 P 30,9 L 96,9 HC</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON ARROZ</p> <p>POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PANADERA</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>738 KCAL 30,3 P 28 L 91,2 HC</p>
<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE</p> <p>ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>719,6 KCAL 25,1 P 23,2 L 102,6 HC</p>	<p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>FOGONERO EN SALSA VERDE CON GUISANTES</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>722,6 KCAL 29,4 P 27,8 L 88,7 HC</p>	<p>SOPA DE AVE</p> <p>HAMBURGUESA CON PATATAS</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>718,3 KCAL 30,2 P 27,9 L 86,6 HC</p>	<p>PASTA NAPOLITANA</p> <p>SAN MARINO CON ENSALADA</p> <p>.PAN/LACTEO</p> <p>800,7 KCAL 30,2 P 31,9 L 98,2 HC</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ</p> <p>TORTILLA DE CALABACIN CON PIMIENTOS VERDES</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>739,1 KCAL 27,1 P 25,9 L 99,4 HC</p>
<p>PANACHÉ DE VERDURAS</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>785,3 KCAL 35,4 P 31,3 L 90,5 HC</p>	<p>ARROZ MILANESA</p> <p>PALOMETA A LA GRIEGA CON ENSALADA</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>742,9 KCAL 27,5 P 26,9 L 97,7 HC</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO CON ENSALADA</p> <p>.PAN/FRUTA</p> <p>724,7 KCAL 26,7 P 25,1 L 98 HC</p>		

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