

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> JUDIAS VERDES CON PATATA  ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATA DE ZANAHORIA  PAN/FRUTA	<b>2</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  PAN/FRUTA	<b>3</b> CREMA DE ZANAHORIA  NUGGETS DE POLLO  PAN/FRUTA	<b>4</b> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA  PAN/ POSTRE LACTEO	<b>5</b> PASTA CON TOMATE  CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PANADERAS  PAN/FRUTA
<b>8</b>  FESTIVO	<b>9</b> ARROZ DE VERDURAS  HAMBURGUESA DE ATÚN  PAN/FRUTA	<b>10</b> LENTEJAS CON VERDURAS  RODAJA DE MERLUZA CON PISTO  PAN/FRUTA	<b>11</b> PASTA CON TOMATE Y ATÚN  TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  PAN/ POSTRE LACTEO	<b>12</b> CREMA DE VERDURAS  PECHUGA AL LIMÓN  PAN/FRUTA
<b>15</b> ARROZ NAPOLITANA  FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA  PAN/FRUTA	<b>16</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA  PAN/FRUTA	<b>17</b> JUDIAS VERDES CON PATATA  STEAK DE POLLO CON ENSALADA  PAN/FRUTA	<b>18</b> SOPA DE VERDURAS  HUEVOS AURORA CON ENSALADA  PAN/ POSTRE LACTEO	<b>19</b> CREMA DE ZANAHORIA  FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA  PAN/FRUTA
<b>22</b> PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  PAN/FRUTA	<b>23</b> PASTA CON TOMATE  HAMBURGUESA DE ATÚN CON CHIPS  PAN/FRUTA	<b>24</b>  ¡FELIZ NAVIDAD!	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		

## LAS LEGUMBRES, FUENTE DE PROTEÍNAS VEGETALES Y FIBRA

Las legumbres son esenciales para nuestra dieta, por ello, debemos incrementar su consumo. Nos aportan una gran variedad de nutrientes: principalmente, una elevada proporción de hidratos de carbono de digestión lenta, además de proteínas y fibra dietética. Además, son bajas en sodio y... ¡están riquísimas!

### LAS LEGUMBRES EN TU DIETA

En una alimentación variada y equilibrada, deben tomarse legumbres **dos o tres veces por semana**.



### TE ACONSEJAMOS:

Acompaña las lentejas con cereales (arroz o pasta) o patata, para complementar la calidad nutricional de las proteínas.

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)