



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

ARROZ SALTEADO
CON VERDURAS

FOGONERO A LA MARINERA
CON MEJILLONES

PAN/FRUTA

722 KCAL 25.1 P 23 L 103.7 HC

SOPA DE FIDEOS

COCIDO COMPLETO
CON ENSALADA

PAN/FRUTA

749 KCAL 20.9 P 29 L 101.1 HC

GARBANZOS ESTOFADOS
CON VERDURAS

RODAJA DE MERLUZA
CON ENSALADA

PAN/FRUTA

774 KCAL 30 P 29.6 L 97 HC

MENESTRA CON REFRITO

ESTOFADO DE TERNERA
A LA JARDINERA
CON PATATA Y ZANAHORIA

PAN/FRUTA

709 KCAL 25 P 23.2 L 101.1 HC

ARROZ A LA CUBANA

VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADA

PAN/FRUTA

795 KCAL 20.8 P 26.7 L 118 HC

MENESTRA CON REFRITO

LOMO AL AJILLO
CON ARROZ SALTEADO

PAN/FRUTA

735 KCAL 25.8 P 24.8 L 102 HC

ALUBIAS ESTOFADAS
CON CHORIZO

MERLUZA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA

PAN/FRUTA

775 KCAL 29 P 30.2 L 97.5 HC

CREMA DE VERDURAS

POLLO AL CHILINDRÓN

PAN/FRUTA

746 KCAL 30.2 P 25.5 L 99 HC

PASTA CARBONARA

FOGONERO AL HORNO
CON ZANAHORIA

PAN/FRUTA

799 KCAL 22.2 P 27.1 L 117 HC

1

PASTA BOLOÑESA

DELICIAS DE MERLUZA
CON ENSALADA

PAN/ POSTRE LACTEO

826 KCAL 26.1 P 28.2 L 117 HC

8

PASTA CON TOMATE Y ATÚN

HAMBURGUESA
CON ENSALADA

PAN/ POSTRE LACTEO

784 KCAL 28.9 P 25.9 L 108.9 H

22

GARSTRONOMICA ITALIANA

PASTA AL POLLO E FUNGHI

SALTIMBOCCA A LA ROMANA

CONCHA

750 KCAL 30.3 P 22.9 L 105.8 HC

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

TORTILLA DE ATÚN
CON ENSALADA

PAN/FRUTA

717 KCAL 29.1 P 23.2 L 98.4 HC

2

GARBANZOS ESTOFADOS

POLLO ASADO EN SU JUGO
CON PATATAS PANADERA

PAN/FRUTA

770 KCAL 29.8 P 25.3 L 105.7 HC

16

LENTEJAS ESTOFADAS
CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA

PAN/FRUTA

743 KCAL 26.7 P 23 L 108 HC

23

LENTEJAS ESTOFADAS
CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA
CON CALABACÍN SALTEADO

PAN/FRUTA

758 KCAL 23.8 P 26.1 L 107 HC

FESTIVO

**NOTE
OLVIDES DE
LA MERIENDA**

Los niños deben merendar a diario, sobre todo, si realizan actividades extraescolares deportivas que requieren un mayor aporte energético.

Igual que durante el resto de comidas, **es preferible que los niños no tengan distracciones y no miren la televisión mientras meriendan.**

LA FÓRMULA DE LA MERIENDA IDEAL ES LA MISMA QUE LA DEL DESAYUNO:

lácteo + fruta + cereales
(preferiblemente, cereales integrales y/o pan).



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