



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>3 PATATAS RIOJANA</p> <p>LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS</p> <p>FRUTA</p> <p>826 KCAL 33.2 P 33.8 L 98 HC</p>	<p>4 ARROZ MILANESA</p> <p>MERLUZA AL VAPOR CON VERDURITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>719.1 KCAL 32.3 P 25.9 L 89.2 HC</p>	<p>5 VERDURA TRICOLOR</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>706 KCAL 36.9 P 27.6 L 77.5 HC</p>	<p>6 SOPA DE AVE</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS</p> <p>YOGURT</p> <p>725.2 KCAL 36.5 P 25.2 L 88.1 HC</p>	<p>7 LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>NUGGETS DE PESCADO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>738,8 KCAL 35,7 P 28 L 86 HC</p>
<p>10 ARROZ CON VERDURAS</p> <p>LOMO EN SALSA ESPAÑOLA</p> <p>FRUTA</p> <p>769,5 KCAL 34 P 31,5 L 87,5 HC</p>	<p>11 JUDIÁS VERDES CON PATATAS</p> <p>SALCHICHAS CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>719,5 KCAL 35 P 27,5 L 83 HC</p>	<p>12 ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA</p> <p>FRUTA</p> <p>751,1 KCAL 32,5 P 28,3 L 91,6 HC</p>	<p>13 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>ESTOFADO DE TERNERA</p> <p>YOGURT</p> <p>723 KCAL 39,4 P 26,2 L 82,4 HC</p>	<p>14 FIDEOS A LA CAZUELA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN</p> <p>FRUTA</p> <p>753,7KCAL 28,2 P 29,32 L 94,2 HC</p>
<p>17 ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>726,2 KCAL 32,4 P 25,8 L 91,1 HC</p>	<p>18 CREMA DE CALABAZA</p> <p>POLLO AL HORNO CON TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>648,5 KCAL 35,2 P 24,1 L 81,7 HC</p>	<p>19 SOPA DE COCIDO</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</p> <p>FRUTA</p> <p>677,6 KCAL 34,9 P 26 L 76 HC</p>	<p>20 MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA</p> <p>YOGURT</p> <p>731,3 KCAL 36,4 P 27,7 L 84,1 HC</p>	<p>21 LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE ATÚN CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>806,9 KCAL 31,9 P 32,1 L 97,6 HC</p>
<p>24 PASTA EN SALSA BOLOÑESA</p> <p>MERLUZA CON CHAMPIÑÓN Y CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>732,5 KCAL 32,2 P 27,3 L 89,5 HC</p>	<p>25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>SAN JACOBO CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>722 KCAL 33,1 P 30,4 L 91,5 HC</p>	<p>26 ARROZ DE VERDURAS</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>714,7 KCAL 31,9 P 25,1 L 90,3 HC</p>	<p>27 VERDURA TRICOLOR</p> <p>LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN</p> <p>YOGURT</p> <p>703 KCAL 30,6 P 23,8 L 91,6 HC</p>	<p>28 GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>735,6 KCAL 27,1 P 27,8 L 94,25 HC</p>

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

**¿LA CENA?
SIEMPRE
EQUILIBRADA
Y VARIADA**

Los niños deberían ingerir

2-3 raciones de fruta

y

**2 de verduras u
hortalizas al día.**

**ES RECOMENDABLE
UNA PIEZA DE FRUTA
COMO POSTRE EN LA
CENA.**

El consumo de pescado
debería ser de **3-4 veces**
la semana.

