



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2 JUDIAS VERDES CON PATATA ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/FRUTA	3 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA PAN/FRUTA	4 CREMA DE ZANAHORIA PECHUGA AL HORNO PAN/FRUTA	5 GARBANZOS ESTOFADOS MERLUZA ANDALUZA PAN/ POSTRE LACTEO	6 PASTA CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA PAN/FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE Y PATATA PAN/FRUTA	10 ARROZ DE VERDURAS POLLO ASADO PAN/FRUTA	11 LENTEJAS CON VERDURAS RODAJA DE MERLUZA CON PISTO PAN/FRUTA	12 PASTA CON TOMATE Y ATÚN TORTILLA FRANCESA PAN/ POSTRE LACTEO	13 CREMA DE VERDURAS PECHUGA AL LIMÓN PAN/FRUTA
16 ARROZ NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA PAN/FRUTA	17 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN PAN/FRUTA	18 JUDIAS VERDES CON PATATA PECHUGA DE POLLO PAN/FRUTA	19 SOPA DE VERDURAS POLLO ASADO PAN/ POSTRE LACTEO	20 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA EN PEPITORIA PAN/FRUTA	23 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PAN/FRUTA	24 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES PAN/FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN PECHUGA AL LIMÓN PAN/FRUTA	26 PASTA CON TOMATE DELICIAS DE MERLUZA PAN/ POSTRE LACTEO	27 GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA PAN/FRUTA

**¿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.



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).

