

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO FRUTA	<b>4</b> ARROZ CON VERDURAS POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN FRUTA	<b>5</b> LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA	<b>6</b> PASTA CON ATÚN ESTOFADO DE TERNERA YOGURT	<b>7</b> SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA FRUTA
<b>10</b> ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	<b>11</b> CREMA DE VERDURAS HUEVOS AURORA FRUTA	<b>12</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN SALTEADO FRUTA	<b>13</b> PASTA NAPOLITANA NUGGETS DE PESCADO YOGURT	<b>14</b> MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA
<b>17</b> LENTEJAS ESTOFADAS RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA	<b>18</b> JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA FRUTA	<b>19</b> SOPA DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	<b>20</b> CREMA DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS YOGURT	<b>21</b> ARROZ NAPOLITANA MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA
<b>24</b> PATATAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO FRUTA	<b>25</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA	<b>26</b> VERDURA TRICOLOR TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA	<b>27</b> SOPA DE AVE HAMBURGUESA DE CALAMAR YOGURT	<b>28</b> LENTEJAS CON ARROZ NUGGETS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA
<b>31</b> ARROZ CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA				

Los fines de semana y aquellos días en los que el niño no come en el colegio, **es recomendable que coma en familia** y sin distracciones en la mesa.

**No dejes que mire la televisión durante la comida.** Así centrará su atención en los alimentos que ingiere y dará la importancia adecuada al momento de la comida.

Acompaña sus comidas siempre con **agua**.

La comida de tus hijos debe incluir las **raciones adecuadas de los alimentos contemplados en la pirámide nutricional**.

**Haced deporte en familia.** Es importante que vosotros, los padres, deis ejemplo a vuestros hijos realizando actividades físicas con ellos.

En el colegio, los menús están supervisados por el departamento de nutrición propio de ARAMARK. Se elaboran bajo los **criterios de equilibrio nutricional, salud y variedad**. El niño debe realizar cinco comidas al día. La familia debe conocer lo que ha ingerido en el colegio para complementar la dieta diaria y cubrir las recomendaciones de nutrientes.



**¡Gana esta Tablet!**



**Danos tu opinión**  
 Entra en [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es) y participa.  
**¡Tu opinión tiene premio!**