

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA  PAN/FRUTA	<b>3</b> MENESTRA CON REFRITO  ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA  PAN/FRUTA	<b>4</b> ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS  MERLUZA A LA ANDALUZA  PAN/FRUTA	<b>5</b> PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATUN  POLLO ASADO  PAN/ POSTRE LACTEO	<b>6</b> ARROZ CON VERDURAS  FOGONERO A LA MARINERA CON MEJILLONES  PAN/FRUTA
<b>9</b> SOPA DE VERDURAS  TERNERA GUISADA  PAN/FRUTA	<b>10</b> PASTA CON TOMATE  VARITAS DE MERLUZA  PAN/FRUTA	<b>11</b> CREMA DE VERDURA  POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO  PAN/FRUTA	<b>12</b> ARROZ CON VERDURAS  FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA  PAN/ POSTRE LACTEO	<b>13</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN SALTEADO  PAN/FRUTA
<b>16</b> GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  RODAJA DE MERLUZA  PAN/FRUTA	<b>17</b> MENESTRA REHOGADA  POLLO ASADO  PAN/FRUTA	<b>18</b> PASTA CON TOMATE  FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA  PAN/FRUTA	<b>19</b> ARROZ CON TOMATE  MERLUZA EN PEPITORIA  PAN/ POSTRE LACTEO	<b>20</b> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  TORTILLA DE ATÚN  PAN/FRUTA
<b>23</b> JUDÍAS VERDES CON PATATA  ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA  PAN/FRUTA	<b>24</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  TORTILLA DE PATATA  PAN/FRUTA	<b>25</b> CREMA DE ZANAHORIA  PECHUGA AL HORNO  PAN/FRUTA	<b>26</b> PASTA CON SALSA DE TOMATE  POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PANADERAS  PAN/ POSTRE LACTEO	<b>27</b> GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  MERLUZA A LA ANDALUZA  PAN/FRUTA
<b>30</b> VACACIONES	<b>31</b> SEMANA SANTA			



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.

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)