

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> VACACIONES	<b>2</b> SEMANA	<b>3</b> SANTA
<b>6</b> NO LECTIVO	<b>7</b> ARROZ DE VERDURAS LOMO EN SALSA ESPAÑOLA PAN/FRUTA 733 KCAL 24.8 P 24.2 L 104 HC	<b>8</b> LENTEJAS A LA RIOJANA RODAJA DE MERLUZA CON PISTO PAN/FRUTA 814 KCAL 29 P 31.1 L 104.8 HC	<b>9</b> PASTA CON TOMATE Y ATÚN TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 779 KCAL 23.4 P 27.8 L 109 HC	<b>10</b> CREMA DE VERDURAS SAN JACOBO CON ARROZ SALTEADO PAN/FRUTA 800 KCAL 22.9 P 29.4 L 111 HC
<b>13</b> ARROZ CON SALSA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA PAN/FRUTA 766 KCAL 29.6 P 17.7 L 118.5 HC	<b>14</b> LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA PAN/FRUTA 771 KCAL 27.1 P 26.8 L 107.2 HC	<b>15</b> JUDÍAS VERDES CON PATATAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA PAN/FRUTA 770 KCAL 27.2 P 30.1 L 99 HC	<b>16</b> SOPA DE FIDEOS COCIDO COMPLETO CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 803 KCAL 20.9 P 32.3 L 108.8 HC	<b>17</b> CREMA DE ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATA PAN/FRUTA 790 KCAL 31.2 P 27.2 L 105.3 HC
<b>20</b> PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON ENSALADA PAN/FRUTA 725 KCAL 27.6 P 22.1 L 101 HC	<b>21</b> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES PAN/FRUTA 720 KCAL 30.6 P 22.8 L 98.2 HC	<b>22</b> CREMA DE CALABACÍN LOMO ADOBADO CON ARROZ SALTEADO PAN/FRUTA 735 KCAL 26.8 P 27 L 97 HC	<b>23</b> FESTIVO	<b>24</b> NO LECTIVO
<b>27</b> ARROZ SALTEADO CON VERDURAS FOGONERO A LA MARINERA CON MEJILLONES PAN/FRUTA 722 KCAL 25.1 P 23 L 103.7 HC	<b>28</b> MENESTRA CON REFRITO ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/FRUTA 709 KCAL 25 P 23.2 L 100.1 HC	<b>29</b> ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 775 KCAL 29 P 30.2 L 97.5 HC	<b>30</b> PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN HAMBURGUESA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 784 KCAL 28.9 P 25.9 L 108.9	

## La pirámide de la alimentación saludable

Los expertos en nutrición nos recomiendan un consumo adecuado de todos los grupos de alimentos para una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida.



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).

