

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL	
FESTIVO	3 GARBANZOS CON VERDURAS	JORNADA GASTRONOMICA	5 PASTA POMODORO	6 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON ARROZ	KCAL	770.52
	TORTILLA DE ATÚN CON ARROZ PILLAF	SOPA HARIRA	MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA	POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PANADERA	Hidratos (g)	100.1
	.PAN/FRUTA	PINCHOS MORUNOS	.PAN/FRUTA	.PAN/FRUTA	Lípidos (g)	25.86
		PAN/ PASTEL DE ALMENDRAS			Proteínas (g)	34.32
9 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE	10 LENTEJAS CON VERDURAS	11 SOPA DE AVE	12 PASTA NAPOLITANA	13 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ	KCAL	743.52
	ESTOFADO DE TERNERA	FOGONERO EN SALSA VERDE CON GUIANTES	SAN MARINO CON ENSALADA	TORTILLA DE CALABACIN CON PIMIENTOS VERDES	Hidratos (g)	96.53
	.PAN/FRUTA	.PAN/FRUTA	.PAN/LACTEO	.PAN/FRUTA	Lípidos (g)	25.24
					Proteínas (g)	32.54
16 PANACHÉ DE VERDURAS	17 ARROZ MILANESA	18 CREMA DE VERDURAS	19 SOPA DE COCIDO	20 LENTEJAS CON VERDURAS	KCAL	724.13
	ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA	PALOMETA A LA GRIEGA CON SALSA DE TOMATE	GRATÉN DE HUEVO	MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA	Hidratos (g)	88.06
	.PAN/FRUTA	.PAN/FRUTA	.PAN/LACTEO	.PAN/FRUTA	Lípidos (g)	28.86
					Proteínas (g)	29.38
23 GARBANZOS CON VERDURAS	24 CREMA DE CALABACÍN	25 ARROZ CON TOMATE	26 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	27 PASTA CON TOMATE	KCAL	739.73
	TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON ENSALADA	POLLO AL CHILINDRÓN CON PIMIENTO	RAGOUT JARDINERA	DELICIAS DE PESCADO CON ENSALADA	Hidratos (g)	94.85
	.PAN/FRUTA	.PAN/FRUTA	.PAN/LACTEO	.PAN/FRUTA	Lípidos (g)	24.3
					Proteínas (g)	35.4
30 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE					KCAL	706.55
	ESTOFADO DE TERNERA				Hidratos (g)	94.92
	.PAN/FRUTA				Lípidos (g)	22.54
					Proteínas (g)	31

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
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



www.elgustodecrecer.es