

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL	
			1 SOPA DE COCIDO GRATÉN DE HUEVO .PAN/LACTEO	2 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA .PAN/FRUTA	KCAL	677.5
					Hidratos (g)	91.46
					Lípidos (g)	19.54
					Proteínas (g)	33.95
5 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON ENSALADA .PAN/FRUTA	6 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL CHILINDRÓN .PAN/FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE FOGONERO CON VERDURITAS .PAN/FRUTA	8 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS RAGOUT JARDINERA .PAN/LACTEO	9 PASTA CON TOMATE DELICIAS DE PESCADO CON ENSALADA .PAN/FRUTA	KCAL	739.73
					Hidratos (g)	94.85
					Lípidos (g)	24.3
					Proteínas (g)	35.4
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	15 LENTEJAS CON VERDURAS FOGONERO ANDALUZA CON ENSALADA .PAN/LACTEO	16 SOPA DE ARROZ POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS .PAN/FRUTA	KCAL	765.28
					Hidratos (g)	95.2
					Lípidos (g)	27.2
					Proteínas (g)	34.91
19 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA .PAN/FRUTA	20 ARROZ MILANESA LOMO ADOBADO EN SALSA DE PIMIENTOS .PAN/FRUTA	21 GARBANZOS CON VERDURAS PALOMETA A LA GRIEGA CON ENSALADA .PAN/FRUTA	22 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA CON PATATAS .PAN/LACTEO	23 PASTA CON TOMATE Y ATÚN TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA .PAN/FRUTA	KCAL	751.08
					Hidratos (g)	92.86
					Lípidos (g)	28.29
					Proteínas (g)	31.25
26 CREMA DE ZANAHORIA RAGOUT JARDINERA .PAN/FRUTA	27 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS .PAN/FRUTA	28 JUDÍAS VERDES CON REFRITO PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA .PAN/FRUTA	29 SOPA DE COCIDO CANELONES .PAN/LACTEO	30 ARROZ CON TOMATE FOGONERO ANDALUZA CON ENSALADA .PAN/FRUTA	KCAL	726.96
					Hidratos (g)	29.81
					Lípidos (g)	28.6
					Proteínas (g)	87.7

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