

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			SOPA DE COCIDO CANELONES .PAN/LACTEO 802,5 KCAL 21,9.1 P 33.3 L 103.8 HC	ARROZ CON TOMATE FOGONERO A LA ANDALUZA CON ENSALADA .PAN/FRUTA 763,5 KCAL 25,1 P 30,1 L 98 HC
PATATAS RIOJANA PALOMETA EN SALSA AMERICANA .PAN/FRUTA 771,4 KCAL 29,1 P 28.2 L 100,3 HC	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ARROZ PILLAF .PAN/FRUTA 736,8 KCAL 26,2 P 23,2 L 105,8 HC	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS CON TOMATE .PAN/FRUTA 751.8 KCAL 35.2 P 28.2 L 89.3 HC	PASTA POMODORO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA .PAN/LACTEO 780,1 KCAL 28,6 P 30,9 L 96,9 HC	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON ARROZ POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PANADERA .PAN/FRUTA 738 KCAL 30,3 P 28 L 91,2 HC
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA .PAN/FRUTA 719.6 KCAL 25.1 P 23.2 L 102.6 HC	LENTEJAS CON VERDURAS FOGONERO EN SALSA VERDE CON GUISANTES .PAN/FRUTA 722,6 KCAL 29,4 P 27,8 L 88,7 HC	SOPA DE AVE HAMBURGUESA CON PATATAS .PAN/FRUTA 718,3 KCAL 30,2 P 27.9 L 86,6 HC	PASTA NAPOLITANA SAN MARINO CON ENSALADA .PAN/LACTEO 800.7 KCAL 30.2 P 31.9 L 98.2 HC	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ TORTILLA DE CALABACIN CON PIMIENTOS VERDES .PAN/FRUTA 739,1 KCAL 27,1 P 25,9 L 99,4 HC
PANACHÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA .PAN/FRUTA 785.3 KCAL 35.4 P 31.3 L 90.5 HC	ARROZ MILANESA PALOMETA A LA GRIEGA CON ENSALADA .PAN/FRUTA 742,9 KCAL 27,5 P 26,9 L 97,7 HC	CREMA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON ENSALADA .PAN/FRUTA 724.7 KCAL 26.7 P 25.1 L 98 HC		

## 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).



[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)