


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA PAN/FRUTA 743 KCAL 26.7 P 23 L 108 HC	<b>3</b> MENESTRA CON REFRITO ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/FRUTA 709 KCAL 25 P 23.2 L 100.1 HC	<b>4</b> ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 775 KCAL 29 P 30.2 L 97.5 HC	<b>5</b> FESTIVO	<b>6</b> NO LECTIVO
<b>9</b> SOPA DE FIDEOS COCIDO COMPLETO CON ENSALADA .PAN/FRUTA 749 KCAL 20.9 P 29 L 101.1 HC	<b>10</b> PASTA CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 795 KCAL 20.8 P 26.7 L 118 HC	<b>11</b> CREMA DE VERDURA POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO PAN/FRUTA 746 KCAL 30.2 P 25.5 L 99 HC	<b>12</b> J. GASTRONOMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS CERDO AGRIDULCE PAN/ FLAN 758 KCAL 23.8 P 26.1 L 107 HC	<b>13</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO PAN/FRUTA 750 KCAL 30.3 P 22.9 L 105.8 HC
<b>16</b> GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 774 KCAL 30 P 29.6 L 97 HC	<b>17</b> MENESTRA REHOGADA LOMO AL AJILLO CON ARROZ SALTEADO PAN/FRUTA 735 KCAL 25.8 P 24.8 L 102 HC	<b>18</b> PASTA CARBONARA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA PAN/FRUTA 799 KCAL 22.2 P 27.1 L 117 HC	<b>19</b> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA CON PATATAS PAN/ POSTRE LACTEO 798 KCAL 26.9 P 27 L 112 HC	<b>20</b> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA PAN/FRUTA 717 KCAL 29.1 P 23.2 L 98.4 HC
<b>23</b> JUDÍAS VERDES CON PATATA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/FRUTA 717 KCAL 25.1 P 23.2 L 102 HC	<b>24</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN/FRUTA 789 KCAL 28.3 P 25.9 L 110.7 HC	<b>25</b> CREMA DE ZANAHORIA LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS ROJOS ASADOS PAN/FRUTA 756 KCAL 26.4 P 23.1 L 115 HC	<b>26</b> PASTA CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PANADERAS PAN/ POSTRE LACTEO 770 KCAL 23.2 P 22 L 120 HC	<b>27</b> GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PAN/FRUTA 750 KCAL 27.9 P 27.1 L 98.9 HC
<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)