

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
			KCAL
			Hidratos (g)
			Lípidos (g)
			Proteínas (g)
5	6	7	KCAL
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Hidratos (g)
			Lípidos (g)
			Proteínas (g)
12	13	14	KCAL
PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y PAN	SOPA DE PESCADO CON ARROZ JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON JARDINERA DE CHAMPIÑONES FRUTA Y PAN	Hidratos (g)
			Lípidos (g)
			Proteínas (g)
19	20	21	KCAL
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA Y PAN	LENTEJAS ESTOFADAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN	ARROZ CON TOMATE FILETE DE LÍMADA A LA ROMANA CON LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA Y PAN	Hidratos (g)
			Lípidos (g)
			Proteínas (g)
26	27	28	KCAL
CREMA DE TOMATE HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA Y PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN	CODITOS A LA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS DADO FRUTA Y PAN	Hidratos (g)
			Lípidos (g)
			Proteínas (g)
1	8	9	KCAL
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Hidratos (g)
			Lípidos (g)
			Proteínas (g)
2	16	23	KCAL
VACACIONES	ESFAGUETTIS SALTEADOS CON CEBOLLA Y CHORIZO GRATÉN DE HUEVO CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO, CON LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS ESTOFADO DE TERNERA CON ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA Y PAN	Hidratos (g)
			Lípidos (g)
			Proteínas (g)
30	29	30	KCAL
SOPA DE AVE CON PASTA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE LÁCTEO Y PAN	COLIFLORO GRATINADA PINCHO MORUNO CON LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA Y PAN	POSTRE LÁCTEO Y PAN	Hidratos (g)
			Lípidos (g)
			Proteínas (g)

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).

