

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	8 MACARRONES BOLOÑESA  CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA TRICOLOR  FRUTA PAN	9 LENTEJAS A LA JARDINERA  MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA  FRUTA PAN	10 CREMA DE VERDURAS  JAMONCITOS AL LIMÓN CON PATATAS FRITAS  FRUTA PAN	11 ARROZ CON SALCHICHAS  HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES  HELADO PAN	KCAL	700
					Hidratos (g)	93
					Lípidos (g)	25
					Proteínas (g)	25
14  FESTIVO	15 MARMITAKO  TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA CÉSAR  POSTRE LÁCTEO PAN	16 CREMA DE CALABAZA  POLLO ASADO CON PATATAS  FRUTA PAN	16 SOPA DE COCIDO  COCIDO COMPLETO  FRUTA PAN	18 ESPAGUETIS A LA CARBONARA  BACALO EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS  YOGUR PAN	KCAL	692
					Hidratos (g)	94
					Lípidos (g)	24
					Proteínas (g)	25
21 ARROZ CON VERDURAS  FILETE DE PALOMETA CON SALSA DE TOMATE CON PATATA DADO FRUTA PAN	22 SOPA DE LETRAS  MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ SALTEADO  FRUTA PAN	23 JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON HAMBURGUESA DE TERNERA CON KETCHUP Y PURÉ DE PATATAS FRUTA PAN	24 MACARRONES AL AJILLO  TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE  FRUTA PAN	25 GARBANZOS GUIRADOS  DELICIAS DE MERLUZA CON VERDURITAS  YOGUR PAN	KCAL	689
					Hidratos (g)	92
					Lípidos (g)	25
					Proteínas (g)	24
28 FIDEUA  HUEVOS COCIDOS A LA FLAMENCA  FRUTA PAN	29 LENTEJAS CON ARROZ  LACON A LA GALLEGA CON PATATAS AL VAPOR  FRUTA PAN	30 PURÉ DE ZANAHORIAS  MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA Y PALITOS DE CANGREJO POSTRE LACTEO PAN			KCAL	697
					Hidratos (g)	93
					Lípidos (g)	25
					Proteínas (g)	25

### 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)