

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL	
FESTIVO	3 BORRAJA A LA ARAGONESA STEWEEED BORAGE AND POTATOES ESTOFADO DE TERNERA BRAISED VEAL PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	4 MACARRONES CARBONARA/ MACARONI " ALLA CARBONARA" LOMO ASADO EN SALSA CON ENSALADA ROAST FILLET OF PORK WITH SALAD .BREAD- DAIRY DESSERT	5 GARBANZOS ESTOFADOS/ STEWED CHICKPEAS FILETE DE PALOMETA CON TOMATE/ FILLET OF FISH WITH TOMATO PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	6 CREMA DE VERDURAS CREAM OF VEGETABLES TORTILLA FRANCESA CON JAMON YORK Y ENSALADA BOILED HAMB OMELETTE WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	KCAL	768.9
					Hidratos (g)	99.96
					Lípidos (g)	23.92
					Proteínas (g)	38.45
9 ARROZ NAPOLITANA/ RICE "ALLA NAPOLITANA" BISTEC DE MAGRO A LA PLANCHA CON ENSALDA / GRILLED PORK STEAK WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	10 PATATAS A LA RIOJANA/ STEWED POTATOES BACALAO A LA ANDALUZA CON PISTO/ COD WITH RATATOUILLE" PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	11 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS/ BEANS STEWED TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA OMELETTE NATURE WITH SALAD .BREAD- DAIRY DESSERT	12 JUDIA VERDE REHOGADA CON ZANAHORIA Y PATATA / SAUTÉED GREEN BEANS, CARROT AND POTATO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA Y CEBOLLA/ ROAST CHICKEN LEG WITH APPLE AND ONION PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	13 SOPA DE COCIDO CON PASTA/ SOUP OF STEW WITH PASTA PESCADO A LA ROMANA CON ENSALADA BATTERED FISHWITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	KCAL	779.2
					Hidratos (g)	97.40
					Lípidos (g)	27.70
					Proteínas (g)	35.06
16 FIDEUA DE PESCADO/ FIDEUA WITH FISH HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA /GRILLED HAMBURGUER WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	17 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS/ WHITE BEANS STEWED TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA COURGETTE OMELETTE WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	18 ACELGAS REHOGADA CON PATATA/ STEWEEED BEET GREENS AND POTATOES CANELONES DE CARNE/ "CANELLONI" .BREAD- DAIRY DESSERT	19 ARROZ A LA MILANESA/ MILANESE RICE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS HAKE WITH VEGETABLES PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	20 LENTEJAS ESTOFADAS / STEWED LENTILS POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA/ROAST CHICKEN LEG WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	KCAL	784.6
					Hidratos (g)	100.04
					Lípidos (g)	26.15
					Proteínas (g)	37.27
23 JUDÍA VERDE REHOGADA / SAUTÉED GREEN BEANS, POTATO LOMO AL AJILLO CON ENSALADA FILLET OF PORK WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	24 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURITAS/ STEWED CHICKPEAS WITH VEGETABLES TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA /POTATOES OMELETTE WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	25 SOPA DE AVE CON PASTA / SOUP WITH PASTA ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS DADO / MEATBALLS IN TOMATO SAUCE AND POTATOES .BREAD- DAIRY DESSERT	26 MARMITAKO DE ATÚN/ STEWEEED TUNA POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA GRILLED CHICKEN WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	27 ARROZ TRES DELICIAS/ FRIED RICE WITH VEGETABLES PALOMETA EN SALSA VERDE CON ENSALADA/ FISH IN GREEN SAUCE WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT	KCAL	763.1
					Hidratos (g)	99.20
					Lípidos (g)	23.74
					Proteínas (g)	38.16
30 ESPAGUETI CON TOMATE Y QUESO SPAGHETTI IN AMATRICIANA SAUCE TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA TUNA OMELETTE WITH SALAD PAN - FRUTA/ BREAD - FRUIT					KCAL	772.33
					Hidratos (g)	96.54
					Lípidos (g)	27.46
					Proteínas (g)	34.75

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