LOMO A LAS FINAS HIERBAS **ENSALADA DE LECHUGA** REMOLACHA Y MAÍZ

PETIT SUISSE

M: PAN Y CHOCOLATE

11

LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA. **REMOLACHA Y MAÍZ** YOGUR

M: CHOCOLATE CON GALLETAS

18

CREMA DE BRÓCOLI CON **PICATOSTES**

SALCHICHAS HORNEADAS CON **PISTO MANCHEGO**

PETIT SUISSE

M: CHOCOLATINA CON PICOS

25

FESTIVO



ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA REBOZADA **ENSALADA VERDE** FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

M: CROISSANT Y CHOCOLATINA

12

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN RAPE REBOZADO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA DE TEMPORADA

M: COCA

19

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN **ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA** Y TOMATE

> FRUTA DE TEMPORADA M: PASTAS DE HORNO

26

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA

M: CHOCOLATE CON GALLETAS

SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA

MAIFRONES

M: BOCADILLO DE JAMÓN

13

ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO CHAMPIÑONES **FRUTA DE TEMPORADA**

M: BOCADILLO DE QUESO

20

SOPA CASERA DE AVE RABAS DE CALAMAR TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

MACARRONES INTEGRALES A LA **BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)** TORTILLA DE CALABACÍN

LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA M: BOCADILLO DE QUESO

PASTA TIBURON NAPOLITANA CON TOMATE, MANTEQUILLA Y OLIVA **NEGRA**

JUEVES

TORTILLA DE CHAMPIÑONES ENSALADA VERDE CON LECHUGA. PEPINO Y OLIVAS

> YOGUR M: PLÁTANO

14

FIDEUA CON PESCADO POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL PATATAS DADO PETIT SUISSE

M: PLÁTANO

21

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA

> TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE CON ORÉGANO

YOGUR M: PLÁTANO

"ESCUDELLA BARREJADA" HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y **TERNERA** CEBOLLA YOGUR

M: PLÁTANO

VIERNES

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO

> FILETE DE POLLO A LA PLANCHA **LECHUGA Y TOMATE** FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE JAMÓN

8

GARBANZOS GUISADOS CON BUTIFARRA

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA **ENSALADA VERDE**

FRUTA DE TEMPORADA

M: BOCADILLO DE QUESO

15

HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA

> FRUTA DE TEMPORADA M: BOCADILLO DE JAMÓN

22

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA

PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA DE TEMPORADA M: BOCADILLO DE QUESO



Compromiso 100%

Aceite de oliva



Toda la comida se elabora diariamente en las instalaciones de la Escuela AULA



Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada





"Comer una vez al dia en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



Fruta fresca y hortalizas

Leche

o derivados







Respeta el patrón de h





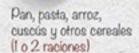




Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

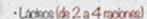


SEMANAL

Proteina

(Carnes, pescado, huevos o legumbres)





- · Frutos secos, semillas y aceitunas (lo2 raciones)
- · Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- · Hierbas, especias, ajo y cebolla

- · Patatas (hasta 3 raciones)
- · Carne roja (máximo 2 raciones)
- · Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- · Came blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- · Husuns (de 2 a 4 moinnes)
- · Dulces (hasta 2 raciones)



	SI HEMOS COMIDO	PODEMOS CENAR
	Cereales, féculas o legumbres	- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
	Verduras	- Cereales o féculas
	Carne	Pescado o huevo
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	- Pescado o carne magra
	Fruta	- Lácteos o fruta
	Lácteos	- Fruta



