

LUNES 4	CODITOS CON TOMATE Y ATUN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA	MIÉRCOLES 20	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA CON MAIZ FRUTA FRESCA
MARTES 5	GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS * LOMO ADOBADO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	JUEVES 21	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA
MIÉRCOLES 6	ARROZ MARINERA LOMITO DE MARRAJO CON SALSA DE TOMATE GUISANTES FRUTA FRESCA	VIERNES 22	ARROZ A LA RIOJANA LOMITO DE ABADEJO CON SASA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
JUEVES 7	CREMA DE CALABAZA ALBONDIGAS EN SALSA VERDURITAS FRUTA FRESCA	LUNES 25	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS
VIERNES 8	LENTEJAS ESTOFADAS CAZON AL HORNO PATATAS AL VAPOR FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	MARTES 26	FRUTA FRESCA MACARRONES A LA NAPOLITANA MARRAJO AL HORNO BROCOLI FRUTA FRESCA
LUNES 11	CREMA DE MIENTRA DE VERDURA SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	MIÉRCOLES 27	COCIDO COMPLEJO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA
MARTES 12	COCIDO COMPLEJO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA	JUEVES 28	SOPA DEL COCIDO CON FIDEOS ALBONDIGAS A LA RIOJANA GUISANTES FRUTA FRESCA
MIÉRCOLES 13	SOPA DE ESTRELLITAS * JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA	VIERNES 29	FIDEUA MARINERA ABADEJO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA
JUEVES 14	PATATAS CON PALETA DE CERDO LOMITO DE ABADEJO CON SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA		
VIERNES 15	ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		
LUNES 18	CODITOS A LA BOLONESA LOMITO DE BACALAO AL HORNO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA		
MARTES 19	CREMA DE CALABACIN ESCALOPINES DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS PATATITAS AL VAPOR FRUTA FRESCA		



Porque no hay mayor beneficio que la salud de nuestros hijos ...
PUEDES SOLICITAR TODA LA INFORMACION NUTRICIONAL A:
caterdixjose@gmail.com
Tfno: 924261449

RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, lafruta o un bocacillo son una buena opcion.

LA CENA

El mejor momento del dia para tratar de completar la comida del comedor escolar.

Debe ser consumida a una hora no muy tardia para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopas o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodia.

Es importantisima la inclusion de la fruta en los postres. La toma de lácteos como leche o yogur no debe sustituir a la fruta.