

MARTES 1	CODITOS CON TOMATE Y ATUN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA	JUEVES 17	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA CON MAIZ FRUTA FRESCA
MIÉRCOLES 2	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS LOMO ADOBADO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	VIERNES 18	ESCALOPINES DE LOMO A LAS FINAS HIERBAS SOPA DE LLUVIA PATATITAS AL VAPOR FRUTA Y PAN INTEGRAL
JUEVES 3	LOMITO DE MARRAJO CON SALSA DE TOMATE GUISANTES FRUTA FRESCA	LUNES 21	LOMITO DE ABADEJO CON SASA DE VERDURAS FRUTA FRESCA ARROZ A LA RIOJANA
VIERNES 4	CREMA DE CALABAZA ALBONDIGAS EN SALSA VERDURITAS FRUTA Y PAN INTEGRAL	MARTES 22	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA CON ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
LUNES 7	LENTEJAS ESTOFADAS CAZON AL HORNO PATATAS AL VAPOR FRUTA FRESCA	MIÉRCOLES 23	SOPA DEL COCIDO CON FIDEOS PALETA DE CERDO CON SALSA DE TOMATE GUISANTES FRUTA FRESCA
MARTES 8	CREMA DE MENESTRA DE VERDURA SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	JUEVES 24	COCIDO COMPLEJO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS FRUTA FRESCA ENSALADA
MIÉRCOLES 9	CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA	VIERNES 25	MACARRONES A LA NAPOLITANA MARRAJO AL HORNO BROCOLI FRUTA Y PAN INTEGRAL
JUEVES 10	SOPA DE ESTRELLITAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA	LUNES 28	GARBANZOS GUISADOS CON ESPINACAS Y BACALAO LOMO ADOBADO GUISANTES FRUTA FRESCA
VIERNES 11	PATATAS CON CHOQUITOS Y CAZON TORTILLA FRANCESA DE JAMON YORK FRUTA Y PAN INTEGRAL	MARTES 29	CAZON HORNO EN SALSA MARINERA VERDURITAS DE TEMPORADA FRUTA FRESCA
LUNES 14	ARROZ CON VERDURITAS HAMBURGUESA DE POLLO CHAMPINONES FRUTA FRESCA	MIÉRCOLES 30	CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ALBONDIGAS A LA RIOJANA FRUTA FRESCA
MARTES 15	CODITOS A LA BOLONESA LOMITO DE BACALAO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	JUEVES 31	FRUTA FRESCA FIDEUA MARINERA ABADEJO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA
MIÉRCOLES 16	CREMA DE CALABACIN CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA		

## RECOMENDACIONES

### LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, la fruta 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.

Porque no hay mayor beneficio que la salud de nuestros hijos ...  
PUEDES SOLICITAR TODA LA INFORMACION NUTRICIONAL A:  
[caterdexiose@gmail.com](mailto:caterdexiose@gmail.com)  
Tfno: 924261449

CONSULTAR ALÉRGICOS AL PERS. DE COCINA