



Una vez registrado introduce este en nuestra web y podrás descargar el menú de tus hijos para tenerlo siempre a mano: **KC84B7J3**

**código**

Mi hijo/a disfrutará por el departamento de nutrición de



3/	4/	5/	6/	7/	KCAL	Hidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	-	-	-	-
10/	11/	12/	13/	14/	KCAL	460,87	42,15	23,35
ARROZ TRÉS DELICIAS / PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO / TERNERA ESTOFADA FRUTA	TALLARINES CON TOMATE / SOPA DE ESTRELLAS SALCHICHAS FRESCAS / ATÚN CON CEBOLLA ALMÍBAR	ALUBIAS PINTAS CON ZANAHORIA / ESPINACAS AL AJILLO TORTILLA FRANCESA GRATINADA CON QUESO / CANELONES DE CARNE YOGURT	CREMA DE CALABACÍN / COLIFLOR CON BECHAMEL VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS FRITAS / TORTILLA DE PATATAS FRUTA	LENTIJAS ESTOFADAS / PAELLA LOMO A LA PLANCHA / ROTI DE PAVO CON PURÉ DE PATATA YOGURT	481,88	34,3	22,4	28,25
17/	18/	19/	20/	21/	KCAL	496,66	26,37	30,42
JUDIAS VERDES CON SALSA DE TOMATE / SOPA CASTELLANA ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONES/ PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO FRUTA	GARBANZOS CON CHORIZO / PATATAS EN SALSA VERDE LENGUADO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS / FILETE RUSO CON TOMATE YOGURT	SOPA DE FIDEO / ACELGAS CON PATATAS FILETE DE PECHUGA A LA PLANCHA CON LECHUGA / FOGONERO AL HORNO FRUTA	MACARRONES GRATINADOS / COCIDO MONTANES EMPANADILLAS DE ATÚN / ALITAS DE POLLO YOGURT	PURÉ DE VERDURAS / FRITOLES CON ARROZ TORTILLA DE PATATAS / CHULETA CON ENSALADA FRUTA	28,25	26,37	30,42	29,88
24/	25/	26/	27/	28/	KCAL	537,5	39,58	26,77
ARROZ CON TOMATE / CREMA DE PUERROS MERLUZA EN SALSA VERDE / SALCHICHAS CON ENSALADA FRUTA	ALUBIAS GUISADAS / SOPA DE PESCADO TORTILLA FRANCESA CON YORK/ SALMÓN A LA VINAGRETA YOGURT	ESPAQUETTIS CON ATÚN Y TOMATE / MENESTRA DE VERDURAS CON BACON EMPERADOR AL HORNO CON LIMÓN / CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLAS / JUDIAS VERDES CON PATATA CANELONES DE CARNE / SAN JACOBO CON ENSALADA YOGURT	NO LECTIVO	537,5	39,58	26,77	30,23
31/					KCAL	537,5	39,58	26,77
LENTIJAS CON ZANAHORIA / ENSALADA MIXTA RAGÚT DE TERNERA GUISADA CON CHAMPIÑONES / POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA					537,5	39,58	26,77	30,23

**¡DESAYUNA CON ALEGRIA PARA EMPEZAR BIEN EL DIA!**



Encuentra ideas y consejos sobre desayunos saludables en nuestra web [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

Descubre con nuestros cuentos, recetas, consejos y juegos, más curiosidades sobre la alimentación en [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

