

Febrero



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

Menú elaborado por el departamento de nutrición de



	<p>1</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA / ESPINACAS AL AJILLO</p> <p>FOGONERO EN SALSA VERDE / POLLO ASADO</p> <p>YOGUR</p>	<p>2</p> <p>SOPA DE FIDEOS / ENSALADA DE GARBANZOS</p> <p>ALBÓNDIGAS CON PATATAS / PLATILLO A LA PLANCHA CON AJITOS</p> <p>FRUTA</p>	<p>3</p> <p>MACARRONES CON TOMATE / CONSOMÉ</p> <p>VARITAS DE MERLUZA CON CHIPS / CHULETA DE CERDO CON PIMIENTOS</p> <p>YOGUR</p>	<p>4</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA / ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>TAQUITOS DE PAVO FRITOS CON TOMATE / HUEVOS FRITOS CON YORK</p> <p>FRUTA</p>
<p>7</p> <p>PURÉ DE VERDURAS / ESPIRALES POMODORO</p> <p>PECHUGA DE POLLO EMPANADA / SARDINAS FRITAS CON NORAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>8</p> <p>ARROZ CON TOMATE / PATATAS RIOJANA</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA / JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR</p>	<p>9</p> <p>GARBANZOS CON ZANAHORIA / COLIFLOR CON BECHAMEL</p> <p>TORTILLA DE PATATAS / CANELONES DE CARNE</p> <p>FRUTA</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE PESCADO / VICHYSOISE</p> <p>SALCHICHAS CON PATATAS / ALITAS DE POLLO</p> <p>YOGUR</p>	<p>11</p> <p>ESPAQUETTIS CON TOMATE / SOPA CASTELLANA</p> <p>LENGUADO A LA ROMANA / CALAMARES EN SALSA</p> <p>FRUTA</p>
<p>14</p> <p>SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLAS / ALUBIAS ESTOFADAS</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS / SAN JACOBO</p> <p>FRUTA</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS DE LA ABUELA / MENESTRA CON BACON</p> <p>BOQUERONES FRITOS / CROQUETAS DE JAMÓN</p> <p>YOGUR</p>	<p>16</p> <p>MACARRONES GRATINADOS / ENSALADILLA RUSA</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK / MEDALLONES DE PESCADO</p> <p>FRUTA</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE PUERROS / PATATAS CON ACELGAS</p> <p>HAMBURGUESA CON CEBOLLA / ESCALOPE DE CERDO</p> <p>YOGUR</p>	<p>18</p> <p>FRIOLES CON ARROZ / SOPA DE PESCADO</p> <p>LOMO EN SALSA CON PIMIENTOS / ATÚN CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p>
<p>21</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS / PORRUSALDA</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN / SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>22</p> <p>ALUBIAS CON ZANAHORIA / CANELONES DE ESPINACAS</p> <p>FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS / BOCARTES FRITOS</p> <p>YOGUR</p>	<p>23</p> <p>PURÉ DE VERDURAS / PAELLA MIXTA</p> <p>RAGÚ DE TERNERA GUISADA / RODAJA DE SALMÓN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS / SOPA DE FIDEOS CON POLLO</p> <p>TORTILLA DE PATATAS / NUGGETS DE POLLO</p> <p>YOGUR</p>	<p>25</p> <p>TALLARINES CON TOMATE / PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>FOGONERO A LA ROMANA CON LECHUGA / ESTOFADO DE POLLO</p> <p>FRUTA</p>
<p>28</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA / ENSALADA DE PASTA</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA / PIMIENTOS RELLENOS DE PESCADO</p> <p>FRUTA</p>	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">¡EN MOVIMIENTO!</h2> <p style="margin: 0; font-size: 1.2em;">La práctica regular de ejercicio es fundamental para el buen crecimiento de tus hijos.</p> </div>			



Descubre más información sobre la actividad física en www.elgustodecrecer.com

