

Febrero



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

Menú elaborado por el departamento de nutrición de



	1 PATATAS A LA RIOJANA FOGONERO EN SALSAS VERDES YOGUR	2 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRUTA	3 MACARRONES CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS CHIPS YOGUR	4 JUDÍAS VERDES CON PATATA TAQUITOS DE PAVO FRITOS CON TOMATE FRUTA	KCAL	524,04
					PROTEÍNAS	22,46
					LÍPIDOS	30,41
					GLÚCIDOS	39,93
7 PURÉ DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA	8 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSAS VERDES YOGUR	9 GARBANZOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS FRUTA	10 SOPA DE PESCADO SALCHICHAS CON CHAMPINONES YOGUR	11 ESPAGUETTIS NAPOLITANA LENGUADO A LA ROMANA FRUTA	KCAL	523,5
					PROTEÍNAS	24,65
					LÍPIDOS	31,17
					GLÚCIDOS	35,76
14 SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLAS POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA	15 LENTEJAS DE LA ABUELA BOQUERONES FRITOS YOGUR	16 MACARRONES GRATINADOS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK FRUTA	17 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA CON CEBOLLA CONFITADA YOGUR	18 FRIOLES CON ARROZ ATÚN CON TOMATE FRUTA	KCAL	441,01
					PROTEÍNAS	28,02
					LÍPIDOS	24,56
					GLÚCIDOS	26,92
21 ARROZ TRES DELICIAS EMPANADILLAS DE ATÚN CON CHIPS FRUTA	22 ALUBIAS BLANCAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPINON YOGUR	23 PURÉ DE VERDURAS RAGUT DE TERNERA GUISADA CON CHAMPINONES FRUTA	24 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS YOGUR	25 TALLARINES CON TOMATE FOGONERO A LA ROMANA CON LECHUGA FRUTA	KCAL	576,25
					PROTEÍNAS	16,94
					LÍPIDOS	29,65
					GLÚCIDOS	60,41
28 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO CON PURÉ DE PATATA FRUTA	¡EN MOVIMIENTO! La práctica regular de ejercicio es fundamental para el buen crecimiento de tus hijos.				KCAL	445,3
					PROTEÍNAS	23,64
					LÍPIDOS	21,42
					GLÚCIDOS	30,72

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

