

MAYO 2024



JUEVES 2	FIDEUA MARINERA TORTILLA FRANCESA YOGUR	VIERNES 17	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS SAN JACOBO ENSALADA FRUTA FRESCA
VIERNES 3	SALMOREJO FLAMENQUIN ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA FRESCA	LUNES 20	SOPA DE LLUVIA SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ZANAHORIAS FRUTA
LUNES 6	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y SUS PRESAS BAJO NE GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA	MARTES 21	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDURITAS YOGUR
MARTES 7	MACARRONES CON TOMATE JAMONCITO DE POLLO AL HORNO ARROZ INTEGRAL YOGUR	MIERCOLES 22	GAZPACHO ALBONDIGAS A LA RIOJANA ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
MIERCOLES 8	SOPA DE ESTRELLITA ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITA FRUTA	JUEVES 23	PATATAS CON CARNE EMPANADILLAS DE ATUN ENSALADA YOGUR
JUEVES 9	ARROZ CON POLLO TORTILLA DE PATATAS FRUTA FRESCA	VIERNES 24	ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
VIERNES 10	LENTEJAS ESTOFADAS VARITAS DE MERLUZA VERDURITAS YOGUR	LUNES 27	ARROZ CON CHOCO PALETA DE CERDO AL AJILLO YOGUR
LUNES 13	CREMA DE CALABAZA ABADEJO EN SALSA ZANAHORIAS FRUTA	MARTES 28	MACARRONES CON ATUN MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES YOGUR
MARTES 14	CODITOS NAPOLITANA LOMO ADOBADO VERDURITAS YOGUR	MIERCOLES 29	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS ALBONDIGAS A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
MIERCOLES 15	PATATAS CON CHOCOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON MAIZ FRUTA FRESCA	JUEVES 30	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA CON MAIZ YOGUR
JUEVES 16	ARROZ CON TOMATE POLLO EN SALSA ARROZ INTEGRAL YOGUR	VIERENS 31	CREMA DE CALABACIN ESCALOPE POLLO EMPANADO ENSALADA FRUTA FRESCA

RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, lafruta o un bocacidllo son una buena opcjon.

LA CENA

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

Debe ser consumida a una hora no muy tardía 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:
caterdexjose@gmail.com
 Tfno: 924 261 449