



Menú FEBRERO

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Ensalada variada Estofado de carne Tiras de pollo Fruta	Ensalada variada Pasta carbonara Pescado y verduras Fruta	Ensalada variada Ensaladilla rusa Arroz con pollo, garbanzos y judías verdes Fruta	Ensalada variada Lasaña Tortilla francesa con brócoli Fruta	Ensalada variada Hamburguesa con patatas Yogurt
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Ensalada variada Crema de calabacín Pollo al curry con arroz Fruta	Ensalada variada Lentejas con verduras Lomo adobado con guisantes Yogurt	Ensalada variada Macarrones boloñesa Pescado y verduras Fruta	Ensalada variada Puré de verduras Tortilla de patatas y guisantes Fruta	Ensalada variada Paella Yogurt
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Ensalada variada Wrap de jamón y queso Noodle stir fry Fruta	Ensalada variada Cocido completo: Sopa fideos, garbanzos, verduras y pelota Yogurt	Ensalada variada Arroz con tomate Huevo frito y salchicha Fruta	Ensalada variada Puré de calabaza Albóndigas con tomate y arroz basmati Fruta	Ensalada variada Pizza Yogurt
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Ensalada variada Pasta boloñesa Salchichas con guarnición Fruta	Ensalada variada Crema de calabacín Pollo al curry con arroz Yogurt	Ensalada variada Sopa de cocido con fideos Magro con tomate y patatas Fruta	Ensalada variada Sopa de Couscous Couscous de verduras, pollo y garbanzos Fruta	Ensalada variada Fideuá de carne Yogurt

Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.

Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú 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 sopas, purés, huevos ... siempre complementando la comida.

Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.