

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1	2 PRIMERO:+Crema de verduras con picatostes SEGUNDO:+Hervido Pollo Pan+y+Yogur	3 PRIMERO:+Cocido con magro y verduras SEGUNDO:+Hervido Ternera Pan+y+Yogur	4 PRIMERO:+Hervido Pollo SEGUNDO:+ Pan+y+Yogur
7 PRIMERO:+Hervido Ternera SEGUNDO:+ Pan+y+Yogur	8 PRIMERO:+Potaje de garbanzos SEGUNDO:+Hervido Pescado Pan+y+Yogur	9 PRIMERO:+Hervido Pollo SEGUNDO:+ Pan+y+Yogur	10 PRIMERO:+Habichuelas con verduras SEGUNDO:+Hervido Ternera Pan+y+Yogur	11 PRIMERO:+Estofado de patata con magro SEGUNDO:+Hervido Pollo Pan+y+Yogur
14 PRIMERO:+Hervido Ternera SEGUNDO:+ Pan+y+Yogur	15 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Hervido Pescado Pan+y+Yogur	16 PRIMERO:+Crema de zanahoria con picatostes SEGUNDO:+Hervido Pollo Pan+y+Yogur	17 PRIMERO:+Cocido con magro y verduras SEGUNDO:+Hervido Ternera Pan+y+Yogur	18 PRIMERO:+Hervido Pollo SEGUNDO:+ Pan+y+Yogur
21 PRIMERO:+Hervido Ternera SEGUNDO:+ Pan+y+Yogur	22 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Hervido Pescado Pan+y+Yogur	23 PRIMERO:+Estofado de patata con magro SEGUNDO:+Hervido Pollo Pan+y+Yogur	24 PRIMERO:+Hervido Ternera SEGUNDO:+ Pan+y+Yogur	25 PRIMERO:+Crema de calabaza con picatostes SEGUNDO:+Hervido Pollo Pan+y+Yogur
28 PRIMERO:+Hervido Ternera SEGUNDO:+ Pan+y+Yogur	29 PRIMERO:+Cocido con magro y verduras SEGUNDO:+Hervido Pescado Pan+y+Yogur	30 PRIMERO:+Crema de calabacin con picatostes SEGUNDO:+Hervido Pollo Pan+y+Yogur		

## ¡UN BUEN DESAYUNO!

- Dedícale 15 minutos
- ¡Muy importante! No te olvides: **Lácteo + cereal (pan, cereales, galletas) + fruta (natural, zumo, compota)**



+



+



- **¡Energía para el cole!!**



Recuerda andar a diario. Corre y juega.

Nota

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1	2 PRIMERO:+Crema de verduras con picatostes SEGUNDO:+Carne salsa con verduras Pan+y+Fruta	3 PRIMERO:+Cocido con magro y verduras SEGUNDO:+Fletán frito con lechuga y maíz Pan+y+Fruta	4 PRIMERO:+Arroz a la cubana SEGUNDO:+Pechuga de pollo con patata cocida Pan+y+Fruta
7 PRIMERO:+Macarrones con york SEGUNDO:+Tortilla francesa con lechuga y maíz Pan+y+Fruta	8 PRIMERO:+Potaje de garbanzos SEGUNDO:+Bacalao al horno con salsa tomate Pan+y+Yogur	9 PRIMERO:+Arroz con verduras SEGUNDO:+Pollo asado con patata cocida Pan+y+Fruta	10 PRIMERO:+Habichuelas con verduras SEGUNDO:+Croquetas con lechuga y maíz Pan+y+Fruta	11 PRIMERO:+Estofado de patata con magro SEGUNDO:+merluza al horno en salsa verde Pan+y+Fruta
14 PRIMERO:+Sopa de albóndigas SEGUNDO:+Tortilla de patatas con salmorejo Pan+y+Fruta	15 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Fletán frito con lechuga y maíz Pan+y+Yogur	16 PRIMERO:+Crema de zanahoria con picatostes SEGUNDO:+Carne con tomate con menestra Pan+y+Fruta	17 PRIMERO:+Cocido con magro y verduras SEGUNDO:+Merluza al horno con pisto Pan+y+Fruta	18 PRIMERO:+Spaguetis con tomate, york y queso rallado SEGUNDO:+Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Pan+y+Fruta
21 PRIMERO:+Sopa de pescado con lluvia SEGUNDO:+Albóndigas con zanahorias Pan+y+Fruta	22 PRIMERO:+Lentejas con verduras SEGUNDO:+Tortilla de patatas con lechuga y maíz Pan+y+Yogur	23 PRIMERO:+Estofado de patata con magro SEGUNDO:+Caella salsa con calabacin Pan+y+Fruta	24 PRIMERO:+Macarrones con atún SEGUNDO:+Pechuga de pollo con judías Pan+y+Fruta	25 PRIMERO:+Crema de calabaza con picatostes SEGUNDO:+Merluza empanada con lechuga y tomate Pan+y+Fruta
28 PRIMERO:+Cazuela de fideos SEGUNDO:+Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Pan+y+Fruta	29 PRIMERO:+Cocido con magro y verduras SEGUNDO:+Merluza al horno con pisto Pan+y+Yogur	30 PRIMERO:+Crema de calabacin con picatostes SEGUNDO:+Hamburguesa de pollo con lechuga y maiz Pan+y+Fruta		

## ¡UN BUEN DESAYUNO!

- Dedícale 15 minutos
- ¡Muy importante! No te olvides: **Lácteo + cereal (pan, cereales, galletas) + fruta (natural, zumo, compota)**



+



+



- **¡¡Energía para el cole!!**



Recuerda andar a diario. Corre y juega.

Nota