

Estimad@s madres, padres y/o tutores, nos complace muchísimo saludaros de nuevo y presentaros nuestra propuesta de menú escolar para este nuevo curso, basado en una dieta equilibrada, natural y variada. Dirigida tanto a satisfacer las necesidades nutricionales de vuestro@s hij@s en esta etapa tan importante como es el crecimiento, así como a despertar en ell@s el interés por una buena alimentación.

Un menú basado en alimentos frescos, elaborados de manera tradicional con todas las garantías sanitarias. Dejando de lado cualquier tipo de aditivo, conservante y/o colorante que entorpezca el proceso natural de asimilación de los alimentos de una manera saludable.

aCasa.

Menú semana 10/09/19-13/09/19

Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Pastel de macarrones con atún	Judías verdes con patata	Garbanzos con almendras	Arroz con tomate
Cabezada empanada y ensalada	Pollo asado con champiñones	Tortilla de patata y tomates aliñados	Bacalao gratinado y ensalada
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
Energía: 705 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 33gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 702 kcal. Grasas: 28gr. Proteínas: 33gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 102gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 98gr

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Espaguetis a la carbonara	Judías blancas estofadas	Acelgas con patatas y bacon	Arroz con anillas de calamar	Crema de puerros y zanahoria
Pechuga de pollo en escabeche de manzana	Buñuelos de bacalao y ensalada	Merluza a la romana y ensalada	Pavo con nueces	Escalope de ternera y ensalada
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 710 kcal. Grasas: 36gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 102gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 102gr

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Lentejas a la castellana	Tallarines a los 4 quesos	Brócoli con patatas	Arroz al horno con verduritas	Lasaña de patata
Croquetas de jamón y ensalada	Atún con tomate	Pollo al ajillo y ensalada	Hamburguesa de ternera	Lenguado a la romana y ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Bizcocho de limón
Energía: 706 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 36gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 710 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 102gr	Energía: 708 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 96gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono: 97gr