



Las **verduras y hortalizas** son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes. Por ello se recomienda consumirlas diariamente y de forma variada. La **mejor manera de aprovechar** todas sus **vitaminas y minerales** es consumirlas **en crudo**, solas o en ensaladas.

Entre las **verduras** más populares en España podemos destacar el brócoli, la lechuga, las espinacas y la judía verde y entre las **hortalizas** el pimiento, el pepino, la zanahoria y el calabacín.

¿Sabías que se recomienda el consumo habitual de al menos, **5 raciones entre frutas, verduras y hortalizas al día**, para reducir el riesgo de enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, la hipertensión, y el colesterol elevado?

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada César	Sopa de lluvia	Romanescu con patatas	Crema de verduras
	Huevos rellenos	Libritos de lomo con pimientos del piquillo	Palitos de merluza	Tortilla de quesito
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Estofado de magro con cuscús y verduritas	Cogollos de lechuga con zanahoria	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz	Judías verdes salteadas	NO LECTIVO
	Fogonero en salsa	Tortilla de atún	Salchichas de pollo con patatas	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Acelgas salteadas con jamón	Canónigos con tomate cherry	Sopa de fideos	Espárragos aliñados
	Tortilla de patata	Dorada al horno con patata panadera	Huevo frito con ensalada	Hamburguesa con patatas
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Croquetas de pollo con patatas fritas y ensalada	Crema de zanahoria	Espirales con tomate, atún y huevo cocido		
	Merluza al horno			

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad.

