



EN VERANO, NO OLVIDES LOS BUENOS HÁBITOS.

Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano pero recuerda:

- Tomar una dieta variada:** equilibrada, variada y suficiente
- No saltarte comidas**
- No abusar** de helados, refrescos y comida rápida
- No esperar a tener sed:** bebe frecuentemente.

Aprovecha el verano para comer mucha fruta, te ayudará a hidratarte y te dará los nutrientes beneficiosos que ya sabes.

¡¡Sé activo y anima a todos a serlo, haz deporte!!

¡Disfruta del verano...Hasta septiembre!

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de judías verdes	Crema fría de calabacín	Ensalada verde	Wok de verduritas salteadas	Pisto de verduras
Salmón al papillote	Revuelto de espinacas	Calamares en salsa	Hamburguesa de pavo a la plancha	Huevo frito
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de tomate y aguacate	Ensalada de colores	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada multicolor	Crema de calabaza y queso
Tortilla de patata	Bonito con tomate	Huevo en salsa con champiñones	Lubina a la espalda	Alitas de pollo
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Ensalada de colores	Espárragos trigueros	Brócoli con jamón	Ensalada de tomate y queso fresco	Crema de verduras
Bistec de ternera a la plancha	Filete de gallo a la plancha con ajada	Salchichas de ave al horno	Palometa a la plancha	Tortilla de atún

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. 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.

