



**Debes desayunar** todos los días para tener la energía necesaria y empezar bien el día.

Se ha descubierto que **no realizar un buen desayuno reduce el rendimiento físico e intelectual**. Los grupos de alimentos presentes en el desayuno **nos aportan nutrientes esenciales**; hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales

¿Sabes cómo preparar un buen desayuno?

Su fórmula es sencilla; **Fruta natural** (entera o en zumo) + **Lácteo** (leche o yogur) + **Cereal** (pan con aceite por ejemplo). Respeta siempre estos 3 tipos de alimentos y échale imaginación.

	<b>MARTES 1</b> Rodajas de calabacín a la plancha  Pechuga de pollo a la plancha	<b>MIÉRCOLES 2</b> Ensalada mixta  Huevos estrellados	<b>JUEVES 3</b> Ensalada de canónigos y maíz  Lubina a la espalda	<b>VIERNES 4</b> Judías verdes rehogadas con jamón  Hamburguesa de ternera
<b>LUNES 7</b> Brócoli rehogado  Lomo a la plancha	<b>MARTES 8</b> Wok de verduritas salteadas  Tilapia a la molinera	<b>MIÉRCOLES 9</b> Ensalada verde  Tortilla de atún	<b>JUEVES 10</b> Ensalada campera  Merluza al limón	<b>VIERNES 11</b> Pisto de verduras  Huevo frito
<b>LUNES 14</b> Ensalada mixta  Solomillo de pavo a las finas hierbas	<b>MARTES 15</b> Ensalada de lechuga y aceitunas  Tortilla de espinacas	<b>MIÉRCOLES 16</b> Coliflor con bechamel  Pollo en salsa	<b>JUEVES 17</b> Champiñón al ajillo  Lubina a la espalda	<b>VIERNES 18</b> Ensalada de lechuga, queso y nueces  Tortilla de patatas
<b>LUNES 21</b> Ensalada de colores  Revuelto de queso y champiñones	<b>MARTES 22</b> Ensalada de tomate, queso y aceitunas  Merluza en salsa verde	<b>MIÉRCOLES 23</b> Ensalada variada  Revuelto de pavo y champiñones	<b>JUEVES 24</b> Crema de calabacín  Pescadilla en salsa mery	<b>VIERNES 25</b> Salteado de verduras  Bistec de ternera a la plancha
<b>LUNES 28</b> Crema de verduras  Tortilla campera	<b>MARTES 29</b> Berenjena gratinada  Filete de pavo a la plancha	<b>MIÉRCOLES 30</b> Ensalada de canónigos con queso y uvas.  Rosada al limón	<b>JUEVES 31</b> Sopa de fideos  Salmón al horno	<b>VIERNES 31</b>

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.

