



El turrón es el dulce español más internacional que pueda existir. Con base de almendra, miel y azúcar, sus orígenes se remontan al pueblo árabe que tenía una gran afición por consumir dulces durante las celebraciones religiosas.

¿Qué nos aporta el turrón?

Aparte de proteínas (por el huevo y la almendra), el turrón contiene 7 de los 9 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, ácidos grasos esenciales (la mayoría insaturados) similares a los que aporta el aceite de oliva, hidratos de carbono (gracias al azúcar y la miel) y un alto valor vitamínico (vitaminas A, E, B1, B2...). Gracias a la almendra, también obtenemos minerales (magnesio, hierro, potasio). A pesar de sus beneficios, su consumo debe ser ocasional por su alto contenido en azúcares.



VIERNES 1				
Judías verdes salteadas				
Lomo a la plancha				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Ensalada de pepino	Ensalada de lechuga, nueces y frutos rojos	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
Bonito con tomate	Tortilla francesa			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Ensalada de maíz, atún y lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de manzana y queso	Ensalada verde	Ensalada mixta
Pescadilla a la andaluza	Filete de pavo a la plancha	Tortilla de atún	Merluza a la plancha	Revuelto de champiñones
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Ensalada Caprese	Sopa de fideos	Ensalada de colores		Cardo con almendras
Lubina al horno	Tortilla de patatas	Filete de pollo a la plancha	MENÚ DE NAVIDAD	
				Tortilla de calabacín

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.

