



La leche y los lácteos son una importante fuente de calcio y vitaminas que ayudan a formar y mantener nuestros huesos.

Entre las vitaminas de la leche destaca la B2 (proporciona energía a las células) y la vitamina A (fortalece los huesos y la vista). **Se recomienda tomar 2-3 raciones al día.**

No es leche todo lo que parece...

Tal vez hayas oído hablar de “leches vegetales” como la de soja, avena o almendras, pero en realidad su denominación correcta es bebida vegetal, dejando el término “leche” únicamente para aquellas que tengan origen animal.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada ilustrada	Tacos de ternera guisados a la jardinera	Brócoli con patatas	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolletas	Día de la Constitución
	Dorada al horno con patatas panadera	Huevos cocidos en salsa de tomate natural	Lubina en salsa verde	
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de colores	Cardo salteado con nueces	Ensalada de manzana, nueces y pasas	Ensalada verde	Crema de calabacín
Tortilla de atún	Lomo con patatas	Pescadilla al papillote	Merluza a la plancha	Tacos de pollo en salsa de soja y nueces
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Alcachofas con jamón	Ensalada de rúcula y virutas de parmesano	Ensalada de escarola, manzana y ajo	Menú especial de Navidad	Judía verde salteada
Emperador a la plancha	Escalopines de ternera a la plancha con patatas	Tortilla de jamón y queso		Lomos de merluza en salsa de zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

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.

