



EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS. Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables:

- Toma una dieta variada:** equilibrada, variada y suficiente
- Come 5 veces al día:** desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- No esperes a tener sed:** bebe frecuentemente.

¡¡SÉ ACTIVO Y ANIMA A TODOS A SERLO, HAZ DEPORTE!!

¡Disfruta del verano...Hasta septiembre!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Ensalada de tomate y maíz Lubina la horno	2 Ensalada de lechuga, cebolla morada y atún Tortilla de queso	3 Ensalada verde con aguacate Lomos a la plancha
6 Rapollo con ajada	7 Rodajas de berenjena y calabacín a la plancha	8 Ensalada de canónigos	9 Espárragos aliñados	10 Tomate aliñado con orégano
Escalopín de pavo en salsa	Tortilla de pimientos	Merluza con picada de ajo y perejil	Filete de ternera en salsa de naranja	Dorada a la espalda
13 Brócoli con bechamel	14 Tricolor de pimientos asados	15 Ensalada de verano	16 Gazpacho	17 Ensalada de tomate y cebolla
Ternera en salsa de tomate	Pescadilla al horno	Tortilla de calabacín	Chipirones a la plancha	Tortilla riojana Alitas de pollo al horno
20 Ensalada Caprese	21 Salmorejo	22 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Tortilla de patata	23 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	24 Verduritas salteadas estilo wok Hamburguesa de pavo con guisantes
Huevos revueltos con ajitos y gambas	Chipirones a la plancha			

¡Feliz verano!

