



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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de colores	Espárragos trigueros	Brócoli con jamón	Crema de verduras	Ensalada de tomate y queso fresco
Bistec de ternera a la plancha	Filete de gallo a la plancha con ajada	Filete de pollo al horno	Tortilla de atún	Palometa a la plancha

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada. 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. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad.

