



Los **frutos secos** constituyen un tipo de alimento muy interesante por sus propiedades nutricionales. **Aportan grasas cardiosaludables, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, antioxidantes y fitoesteroles.**

Entre los **frutos secos más saludables** podemos destacar las **avellanas, almendras y nueces.**

Los frutos secos **proporcionan energía de larga duración**, por lo que son muy adecuados para tomar en el desayuno, media mañana y merienda. Aunque como cualquier alimento debemos tomarlos con moderación. La **ración recomendada** es entre **30-40g.**

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Ensalada de lechuga y aceitunas	Pimientos asados	Brócoli con jamón	Crema de zanahorias y puerros
	Coditos con tomate y atún	Guiso de pollo con patatas	Huevos a la reina	Libritos de lomo con patatas
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Alcachofas con patatas	Ensalada de canónigos con pasas	Ensalada de pasta	Berenjenas al horno	Ensalada de tomate y queso
Albóndigas en salsa	Revuelto de espárragos y jamón	Bacalao con tomate	San Jacobo casero	Huevos fritos con patatas
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de arroz	Cardo con jamón	Ensalada de lechuga y nueces	Crema de calabaza	Ensalada de escarola y granada
Conejo a la cazadora	Revuelto de queso	Pescadilla frita con tomate al horno	Tortilla española	Pollo con pisto
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes a la portuguesa	Ensalada de lechuga y manzana	Espinacas a la crema	Cogollos con atún	Ternera estofada con champiñones y patatas
Atún con tomate	Tortilla de anchoas	Sepia con patatas	Huevos al plato	
LUNES 31	Crema de verduras			
Filetitos de lomo con manzana frita				

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.

