



**La hora del recreo es un buen momento para reponer energía** y reforzar los alimentos que se han tomado durante el desayuno.

Si lo hacemos bien, este almuerzo puede ser el complemento perfecto del desayuno ayudando a que no lleguemos con un hambre atroz a la hora de la comida.

**Si has realizado un desayuno equilibrado** puedes complementar a media mañana con yogur líquido, fruta (plátano, manzana), un trozo de queso, un puñado de frutos secos.

**Si el desayuno ha sido flojo**, se podrán incluir dos de los alimentos antes mencionados o incluir algún bocadillo como por ejemplo de queso y tomate o jamón serrano.

				VIERNES 1
<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
Ensalada de canónigos, atún y nueces	Cardo salteado	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada verde	Crema de calabaza
Lomo al curry suave	Tortilla de jamón y queso	Salmón a las finas hierbas	Tortilla francesa	Hamburguesa de ternera
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
Ensalada de tomate	Ensalada de rúcula y queso fresco	Judía verde salteada	Ensalada de manzana, nueces y pasas	Wok de verduritas con patatas y tiras de carne
Tortilla de patatas	Merluza en salsa verde	Pavo con patatas asadas con cebolla	Sardinias asadas	
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
Ensalada de lechuga, pasta y manzana	Menestra de verduras	Ensalada de escarola, manzana y ajo	Coliflor al ajoarriero	Ensalada de rúcula y granada
Tortilla de atún	Lomo con tomate	Lubina al horno	Filete de pollo a la plancha	Revuelto de champiñones
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	<b>VIERNES 29</b>
Crema de espinacas	Ensalada de lechuga, manzana, zanahoria y aceitunas	Brócoli al vapor	Crema de calabacín	Lasaña de carne
Calamares a la romana	Filete de pavo al limón	Tortilla de york	Atún con tomate	

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.

