

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 5 FESTIVO	DIA 6 FESTIVO	DIA 7 SOPA DE POLLO HAMBURGUESAS AL HORNO C/PARILLADA DE VERDURAS LÁCTEO	DIA 8 FESTIVO	DIA 9 CREMA DE CALABAZA PIZZA DE JAMÓN Y QUESO LÁCTEO
DIA 12 PURÉ DE ZANAHORIAS SAN JACOBOS CON ENSALADA LÁCTEO	DIA 13 RANCHO CANARIO PESCADO AL CILANTRO CON MENESTRA FRUTA	DIA 14 CREMA DE CALABAZA JUDIAS CON ARROZ BLANCO LÁCTEO	DIA 15 CREMA DE PUERROS CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN FRUTA	DIA 16 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS CON QUESO AMARILLO LÁCTEO
DIA 19 POTAJE DE ACELGAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ FRUTA	DIA 20 CREMA DE ESPARRAGOS PABAS DE CALAMAR CON ENSALADA TROPICAL LÁCTEO	DIA 21 CREMA DE LA HUERTA ESTOFADO DE POLLO FRUTA	DIA 22 SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA AL CILANTRO C/VERDURAS SALTEADAS LÁCTEO	DIA 23 POTAJE DE LENTEJAS MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA FRUTA
DIA 26 VACACIONES	DIA 27 VACACIONES	DIA 28 VACACIONES	DIA 29 VACACIONES	DIA 30 VACACIONES

Ahora ya puedes descargar cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Regístrate en el ÁREA PADRES de nuestra página, [www.eljustodetoderecetas.com](http://www.eljustodetoderecetas.com)
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



[www.eljustodetoderecetas.com](http://www.eljustodetoderecetas.com)

**La pirámide de la alimentación saludable**  
 Los expertos en nutrición nos recomiendan un consumo adecuado de todos los grupos de alimentos para una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida.



Máximo 2 raciones/semana

2-3 raciones/día  
 Pescado, 2-4 raciones/semana  
 Carne, 2-3 raciones/semana  
 Huevos, 1-3 raciones/semana

3-6 cucharadas/día

2-4 raciones/día

5 raciones/día

4-6 raciones/día