



Un plato **lleno de colores** significa más variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes.

El **rojo** (tomates, fresas) protege el corazón y la piel, el **naranja** (zanahoria, calabaza) cuida la vista y refuerza el sistema inmunitario, y el **verde** (espinacas, kiwi) fortalece huesos, defensas y aporta clorofila beneficiosa.

El **morado** (berenjenas, uvas) tiene compuestos que protegen la memoria y la circulación. Cuantos más colores pongas en tu plato, más completo y saludable será

¿Sabías que el maíz morado, típico de Perú, contiene antioxidantes únicos llamados antocianinas?

¡El arcoíris también se come y nutre tu cuerpo de muchas maneras!

	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<b>NO LECTIVO</b>	<b>JUEVES SANTO</b>	<b>VIERNES SANTO</b>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Espárragos aliñados	Ensalada de escarola y granada	Ensalada mixta	
<b>NO LECTIVO</b>	Huevos rellenos	Dorada al horno	Tortilla de patata	Hamburguesa de ternera completa
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Pollo con cuscús y verduritas	Crema de calabaza	Judías verdes salteadas	Cogollos de lechuga con zanahoria	Arroz a la cubana con huevo frito
	Fogonero en salsa	Tortilla de quesito	Merluza rebozada	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada variada	Pisto de verduras	Sopa de arroz	Sopa de fideos	Canónigos con tomate cherry
Tortilla francesa	Hamburguesa con patatas	Atún con tomate	Revuelto de jamón	Pizza casera
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Pollo en salsa con guarnición de patatas	Ensalada de tomate y queso fresco	Tortita rellena de salchichas y verduras	Espirales con tomate, atún y huevo cocido	
	Merluza al horno			

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.

