



## 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
Pisto de verduras	Crema fría de calabacín	Ensalada verde	Wok de verduritas salteadas	Ensalada de tomate y queso
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	Crema de calabaza	Ensalada multicolor
Tortilla de patata	Bonito con tomate	Huevo en salsa con champiñones	Alitas de pollo	Lubina al horno
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de colores	Espárragos aliñados	Brócoli con jamón	Crema de verduras	Ensalada de lechuga y zanahoria
Bistec de ternera a la plancha	Filete de gallo a la plancha con ajada	Filete de pollo al horno	Tortilla de atún	Merluza 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.

