



Un **puñado** de nueces, almendras o avellanas aporta proteínas, fibra, grasas saludables y mucha energía para afrontar el día con vitalidad.

También contienen **antioxidantes** que protegen el corazón y ayudan a mantener un buen **rendimiento** intelectual.

Son perfectos como tentempié o antes de hacer deporte, ya que **sacian** y aportan **energía. Es mejor tomarlos** tostados y sin sal.

¿Sabías que la almendra es en realidad la semilla de un fruto parecido al melocotón, y que el nogal puede vivir más de 100 años produciendo nueces?

VIERNES 1				
FESTIVO				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Brócoli rehogado	Sopa de lluvia	Wok de verduritas salteadas	Ensalada campera	Ensalada de lechuga y tomate
Bacalao en salsa	Lomo a la plancha	Tortilla de atún	Gallo al limón	Huevo frito
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada mixta	Champiñón al ajillo	Ensalada de arroz con huevo cocido y atún	FESTIVO
Sajonia a la plancha	Lubina a la espalda	Solomillo de pavo a las finas hierbas		
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Bistec de ternera a la plancha con patatas y pimientos	Ensalada variada	Ensalada de tomate y aguacate	Crema de zanahoria y puerro	Ensalada de canónigos y manzana
	Revuelto de pavo y champiñones	Pescadilla en salsa Mery	Tortilla de patata	Merluza en salsa
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Berenjena gratinada	Ensalada de colores	Ensalada de tomate y queso	Sopa de fideos	Ensalada Caprese
Tortilla campera	Dorada al limón	Filete de pavo a la plancha	Salmón al horno	Huevos en salsa cazadora

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.

