



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
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
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	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
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
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
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.

