SEPTIEMBRE

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: aramark

COLEGIO: MENU SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12 CREMA DE CALABAZA FILETE PAVO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN	13 ESPAGUETIS CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA YOGUR PAN	14 LENTEJAS RIOJANAS LOMO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA ALMIBAR PAN	15 SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS SALSA CON GUISANTES FRUTA PAN	16 GAZPACHO POLLO EN SALSA CON PATATA YOGUR PAN
19 SOPA FIDEOS FILETE PAVO CON ENSALADA FRUTA PAN	20 POTAJE GARBANZOS PESCADO HORNO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR PAN	21 MACARRONES CON TOMATE POLLO PATATAS FRITAS FRUTA ALMIBAR PAN	22 CREMA CALABACÍN CARNE MECHADA SALSA CON PISTO FRUTA PAN	23 PAELLA TILAPIA SALSA VERDE CON ZANAHORIA DADO YOGUR PAN
26 CREMA ZANAHORIA FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN	27 ALUBIAS BLANCAS PESCADO PLANCHA CON VERDURAS YOGUR PAN	28 GAZPACHO HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS FRUTA ALMIBAR PAN	29 MACARRONES CON BECHAMEL FILETE PAVO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN	30 ARROZ CON TOMATE CAZÓN CON JUDIAS VERDES YOGUR PAN

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.

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

1. Regístrate en el **ÁREA PADRES** de nuestra página, **www.elgustodecrecer.es**
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).

Programa el gusto de crecer

www.elgustodecrecer.es

aramark