

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 PRIMERO: SOPA DE ARROZ SEGUNDO: BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS Pan y Fruta	2 PRIMERO: SOPA DE ARROZ SEGUNDO: BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS Pan y Fruta	3 PRIMERO: CREMA DE VERDURAS SEGUNDO: CARNE EN SALSA CON VERDURAS Pan y Fruta	4 PRIMERO: COCIDO ANDALUZ SEGUNDO: MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE Pan y Fruta	5 PRIMERO: MACARRONES DE ARROZ CON POLLO SEGUNDO: CINTA DE LOMO AL HORNO CON JUDÍAS Pan y Fruta
8 PRIMERO: ARROZ BLANCO SEGUNDO: PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS Pan y Fruta	9 PRIMERO: ESTOFADO DE PATATAS SEGUNDO: CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN Pan y Fruta	10 PRIMERO: LENTEJAS CON VERDURAS SEGUNDO: LOMO ASADO CON PATATAS Pan y Fruta	11 PRIMERO: SOPA DE CAZUELA SEGUNDO: HAMBURGUESA DE POLLO con lechuga y tomate Pan y Fruta	12 PRIMERO: POTAJE DE GARBANZOS SEGUNDO: MERLUZA AL HORNO CON PISTO Pan y Fruta
15 PRIMERO: ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE SEGUNDO: FLETÁN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ Pan y Fruta	16 PRIMERO: CREMA DE CALABACÍN SEGUNDO: CARNE EN SALSA CON VERDURAS Pan y Fruta	17 PRIMERO: HABICHUELAS CON VERDURAS SEGUNDO: BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS Pan y Fruta	18 PRIMERO: SOPA DE CAZUELA SEGUNDO: ALBÓNDIGAS DE AVES CON TOMATE Pan y Fruta	19 PRIMERO: COCIDO ANDALUZ SEGUNDO: MERLUZA AL HORNO CON PISTO Pan y Fruta
22 PRIMERO: ARROZ CON DELICIAS SEGUNDO: HAMBURGUESA DE POLLO con lechuga y tomate Pan y Fruta	23 PRIMERO: ESTOFADO DE PATATA CON MAGRO DE CERDO SEGUNDO: BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS Pan y Fruta	24 PRIMERO: LENTEJAS CON VERDURAS SEGUNDO: PEZ A LA CORDOBESA Pan y Fruta	25 PRIMERO: CREMA DE VERDURAS SEGUNDO: CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCIDA Pan y Fruta	26 PRIMERO: COCIDO ANDALUZ SEGUNDO: MERLUZA AL HORNO CON PISTO Pan y Fruta
29 PRIMERO: SOPA SEGUNDO: SOLOMILLO ASADO CON PATATAS Pan y Fruta	30 PRIMERO: ESTOFADO DE POTA SEGUNDO: POLLO ASADO CON JUDÍAS Pan y Fruta	31 PRIMERO: LENTEJAS CON VERDURAS SEGUNDO: FLETÁN AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA Pan y Fruta		

¡UN BUEN DESAYUNO!

- Ddícale 15 minutos
- ¡Muy importante! No te olvides:
Lácteo + cereal
(pan, cereales, galletas) + Frutas
(natural, zumo, compota)



+



+



¡¡Energía para el cole!!



Recuerda andar a diario. Corre y juega.

Nota