

Menú mensual

Confeccionado por nuestro Departamento de Nutrición

ARTÍCULO MES DE ABRIL : LEGUMBRES.



Son ricas en hierro, en vitaminas, en hidratos de carbono de absorción lenta, en fibra y en proteínas. Además también aportan calcio y ácido fólico. Son naturalmente bajas en colesterol ya que tienen un bajo contenido en grasas. Los niños siempre están en constante actividad y las legumbres son un buen alimento ya que les ayudará a cubrir sus necesidades diarias.

SUGERENCIAS PARA CENAR



4	5	6	7	1 y 8
Puré y pescado	Tortilla de calabacín y	Pollo asado y brócoli	Ternera con verduras	Ensalada con huevo Y atún
11	12	13	14	15
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
18	19	20	21	22
Verdura y pollo	Puré y pescado	Ternera y ensalada	Ensalada de garbanzos	Ensalada y tortilla jamón
25	11	27	28	29
Pescado y ensalada	Tortilla con verduras	Verdura y pavo	Ensalada de pasta.	Sopa y pescado.

SUGERENCIAS PARA DESAYUNAR Y MERENDAR

Lácteos

Leche, yogur, queso, requesón, cuajada.

Cereales

Pan de barra o tostado, copos de avena o copos inflados sin azúcar añadido (trigo, maíz, arroz...)

Frutas

Fruta fresca entera. Zumos de fruta natural.

Otros

Miel. Cacao en polvo (sin azúcar). Aceite de oliva. Atún. Carne magra.



Restauración Escolar Menú mensual Abril 2022

Albie

