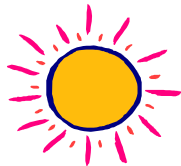



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1ª	<p><i>NOTA: El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> -Macarrones con tomate y atún -Salchichas picnic a la jardinera -Pan -Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> - Estofado de patatas con carne de cerdo -Limanda a la vasca -Pan integral -Yogur sabores
Semana 2ª	<ul style="list-style-type: none"> -Lentejas estofadas con zanahorias -Tortilla de espinacas -Pan -Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de puerros - Lomo mechado con patatas al horno -Pan -Pera 	<ul style="list-style-type: none"> -Macarrones cocidos con tomate y queso -Bolitas de atún con ensalada de lechuga y remolacha -Pan -Nectarina 	<ul style="list-style-type: none"> -Potaje de garbanzos con calabacines -Tortilla francesa con rodajas de tomate -Pan -Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con pollo y champiñones -Limanda a la roteña (tomate, cebolla,pimiento) -Pan integral -Yogur sabores
Semana 3ª	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de zanahorias -Tortilla de patatas con quesitos -Pan -Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> -Coditos de pasta cocidos a la romana (puerro, champiñones, zanahorias) - Limanda en salsa de pimientos -Pan -Nectarina 	<ul style="list-style-type: none"> -Paella marinera (rape, choco, gambas) - San jacobitos con ensalada de tomate y zanahorias -Pan -Pera 	<ul style="list-style-type: none"> -Berza de legumbres (alubias y garbanzos) con calabaza y apio -Huevo duro y patatas en salsa de tomate -Pan -Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> -Guiso de patatas con verduras - Pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz -Pan integral -Yogur sabores
Semana 4ª	<ul style="list-style-type: none"> -Lentejas estofadas con berenjenas - Tortilla de calabacín -Pan -Pera 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de brócoli -Guiso de cerdo con verduras salteadas -Pan -Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> -Macarrones a la boloñesa (picada de ternera y pollo) -Bocaditos de rosada y ensalada de lechuga y aceitunas -Pan -Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con caella y palometá -Tortilla francesa con rodajas de tomate -Pan -Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con espinacas y arroz -Limanda en salsa de calabacín -Pan integral -Yogur sabores
Semana 5ª	<ul style="list-style-type: none"> -Crema multiverduras -Albóndigas de ave con patatas a lo pobre -Pan -Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> -Arroz a la cubana -Merluza al horno con ensalada de lechuga y remolacha -Pan -Pera 	<ul style="list-style-type: none"> -Potaje de alubias con judías verdes -Tortilla de espinacas y ensalada de tomate y maíz -Pan -Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con choco -Pollo en salsa de champiñones -Pan -Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de puchero (garbanzos, zanahoria, huevo picado, pasta) -Limanda en salsa al curry con zanahorias baby -Pan integral -Gelatina de sabores

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hay que prestar mucha atención en los alimentos que se ofrecen a los niños, no dejando nunca atrás las legumbres, frutas y verduras, cuanta mayor variedad de alimentos saludables existan en su dieta, mayor garantía de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Ofrecerles sólo lo que les gusta más, es una mala práctica nutricional.
www.lacucharitacatering.es

Fdo.: Mari Luz Martínez Parralo. Licenciada en Farmacia. Experta Universitaria en Nutrición y dietética aplicada.