

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1ª	<p>NOTA: El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.</p>			<ul style="list-style-type: none"> -Garbanzos con bacalao -Salchichas picnic a la jardinera -Pan -Fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> - Ternera con verduras -Limanda a la vasca -Pan integral -Petit suisse
Semana 2ª	<ul style="list-style-type: none"> -Lentejas con arroz y verduras -Tortilla de espinacas -Pan -Yogur Danone 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de puerros - Lomo mechado con patatas al horno -Pan -Fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> -Pasta de trigo con pollo y verduras -Bolitas de atún con ensalada de lechuga y remolacha -Pan -Yogur Danone 	<ul style="list-style-type: none"> -Merluza con verduras -Tortilla francesa con rodajas de tomate -Pan -Fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con ternera y verduras -Limanda a la roteña (tomate, cebolla,pimiento) -Pan integral -Petit suisse
Semana 3ª	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de zanahorias -Tortilla de patatas con quesitos -Pan -Yogur Danone 	<ul style="list-style-type: none"> -Lentejas con pollo y verduras - Limanda en salsa de pimientos -Pan -Fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> -Merluza con guisantes - San jacobitos con ensalada de tomate y zanahorias -Pan -Yogur Danone 	<ul style="list-style-type: none"> -Alubias con arroz y verduras -Huevo duro y patatas en salsa de tomate -Pan -Fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> -Bacalao con verduras - Pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz -Pan integral -Petit suisse
Semana 4ª	<ul style="list-style-type: none"> -Lentejas con arroz y verduras - Tortilla de calabacín -Pan -Yogur Danone 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de brócoli -Guiso de cerdo con verduras salteadas -Pan -Fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> -Pasta de trigo con ternera, pollo y verduras -Bocaditos de rosada y ensalada de lechuga y aceitunas -Pan -Yogur Danone 	<ul style="list-style-type: none"> -Garbanzos con bacalao -Tortilla francesa con rodajas de tomate -Pan -Fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> -Arroz con cordero y verduras -Limanda en salsa de calabacín -Pan integral -Petit suisse
Semana 5ª	<ul style="list-style-type: none"> -Crema multiverduras -Albóndigas de ave con patatas a lo pobre -Pan -Yogur Danone 	<ul style="list-style-type: none"> -Lentejas con fideos y verduras -Merluza al horno con ensalada de lechuga y remolacha -Pan -Fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> -Rape con guisantes -Tortilla de espinacas y ensalada de tomate y maíz -Pan -Yogur Danone 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con merluza -Pollo en salsa de champiñones -Pan -Fruta triturada 	<ul style="list-style-type: none"> -Verduritas de la huerta con carne de cerdo y maíz -Limanda en salsa al curry con zanahorias baby -Pan integral -Petit suisse

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.