

	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>			-Garbanzos con bacalao -Fruta triturada	- Ternera con verduras -Petit suisse
Semana 2ª	-Lentejas con arroz y verduras -Yogur Danone	-Bacalao con tomate -Fruta triturada	-Pasta de trigo con pollo y champiñones -Yogur Danone	-Merluza con verduras -Fruta triturada	- Garbanzos con ternera y verduras -Petit suisse
Semana 3ª	-Pavo con verduras -Yogur Danone	-Lentejas con pollo y verduras -Fruta triturada	-Merluza con guisantes -Yogur Danone	- Arroz con alubias y verduras -Fruta triturada	-Bacalao con verduras -Petit suisse
Semana 4ª	-Lentejas con arroz y verduras -Yogur Danone	-Merluza con verduras -Fruta triturada	-Pasta de trigo con ternera, pollo y verduras -Yogur Danone	-Garbanzos con bacalao -Fruta triturada	-Arroz con cordero y verduras -Petit suisse
Semana 5ª	-Pollo con verduras -Yogur Danone	-Lentejas con fideos y verduras -Fruta triturada	-Rape con guisantes y verduras -Yogur Danone	- Garbanzos con merluza y verduras -Fruta triturada	-Verduritas de la huerta con carne de cerdo y maíz -Petit suisse

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hay que prestar mucha atención en los alimentos que se ofrecen a los niños, no dejando nunca atrás las 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.