



Los cereales integrales son aquellos que se encuentran en su estado natural (mantienen todas las partes del grano, mientras que los cereales refinados solo conservan una parte, el endospermo), y por tanto preservan todas sus características nutricionales originales.

El principal **beneficio** es el aporte de **fibra**, lo que facilita el tránsito intestinal, ayuda a evitar problemas de estreñimiento... Además, contienen carbohidratos complejos, la liberación de glucosa se produce más lentamente, por lo que los niveles de energía se mantienen más estables, sin picos, algo muy positivo para los niños. También aportan mayor contenido en vitaminas y minerales que los cereales refinados. Ejemplos: arroz integral, pasta integral, pan integral...

En el colegio Tres Olivos tienes la opción de elegir entre pan blanco e integral. ¡ÁNIMATE A PROBARLO!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Pisto de verduras	Guisantes con jamón	Ensalada verde	Champiñones al ajillo
NO LECTIVO	Merluza al horno	Filete de ternera a la plancha	Trucha a la navarra	Huevos revueltos
9	10	11	12	13
Ensalada Waldorf	Brócoli rehogado	Ensalada de canónigos	Ensalada con fruta	Crema de calabaza
Chipirones en salsa suave	Filete de aguja de cerdo a la plancha	Tortilla de patata y calabacín	Bacaladilla al horno	Huevos moll
16	17	18	19	20
Ensalada de tomate y aguacate	Espárragos salteados con cebolla	Ensalada campera	Crepe relleno de atún y vegetales	Asadillo de pimientos
Gallo al vapor	Lomo a la plancha	Revuelto de pavo y queso	Arroz salteado	Tortilla campesina
23	24	25	26	27
Ensalada de rúcula con picatostes	Coliflor al ajoarriero	Verduras salteadas con salsa romesco	Ensalada de la huerta	Rodajas de calabacín a la plancha
Tiritas de ternera con tomate casero	Gambas salteadas con arroz	Huevo frito	Pescadilla al limón	Huevos al plato
30	31			
Sopa de ave con fideos	Judías verdes con jamón			
Lubina al horno	Pechuga de pollo con manzana asada			

