



EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS. Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables:

Toma una dieta variada: equilibrada, variada y suficiente

Come 5 veces al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

No esperes a tener sed: bebe frecuentemente.

¡¡SÉ ACTIVO Y ANIMA A TODOS A SERLO, HAZ DEPORTE!!

¡Disfruta del verano...Hasta septiembre!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Ensalada de tomate y maíz Lubina la horno	2 Champiñones rehogados Chuleta de pavo marinada	3 Ensalada de lechuga, cebolla morada y atún Tortilla de queso	4 Ensalada verde con aguacate Lomos de salmón al papillote
7 Repollo con ajada Lomo a la plancha	8 Rodajas de berenjena y calabacín a la plancha Sardinias asadas	9 Ensalada de canónigos Tortilla de pimientos	10 Espárragos aliñados Filete de pollo en salsa de manzana	11 Tomate aliñado con orégano Merluza al horno
14 Brócoli con bechamel Tacos de pavo en salsa	15 Tricolor de pimientos asados Pescadilla al horno	16 Ensalada de verano Tortilla de calabacín	17 Gazpacho Chipirones a la plancha	18 Ensalada de tomate y cebolla Alitas de pollo al horno
21 Ensalada Caprese Solomillo de ternera a la plancha	22 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	23 Verduras salteadas estilo wok Dorada al horno	24 Salmorejo Colas de gambón al ajillo	25 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Tortilla de jamón y queso



Feliz verano!

