



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 Ensalada de lechuga, cebolla morada y atún Tortilla de queso	3 Ensalada verde con aguacate Lomos a la plancha
6 Rapollo con ajada Escalopín de pavo en salsa	7 Rodajas de berenjena y calabacín a la plancha Tortilla de pimientos	8 Ensalada de canónigos Merluza con picada de ajo y perejil	9 Espárragos aliñados Filete de ternera en salsa de naranja	10 Tomate aliñado con orégano Dorada a la espalda
13 Brócoli con bechamel Ternera en salsa de tomate	14 Tricolor de pimientos asados Pescadilla al horno	15 Ensalada de verano Tortilla de calabacín	16 Gazpacho Chipirones a la plancha	17 Ensalada de tomate y cebolla Tortilla riojana Alitas de pollo al horno
20 Ensalada Caprese Huevos revueltos con ajitos y gambas	21 Salmorejo Chipirones a la plancha	22 Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Tortilla de patata	23 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 	24 Verduritas salteadas estilo wok Hamburguesa de pavo con guisantes

¡Feliz verano! 

