



**El turrón** es el dulce español más internacional que pueda existir. Con base de almendra, miel y azúcar, sus orígenes se remontan al pueblo árabe que tenía una gran afición por consumir dulces durante las celebraciones religiosas.

### ¿Qué nos aporta el turrón?

Aparte de proteínas (por el huevo y la almendra), el turrón contiene 7 de los 9 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, ácidos grasos esenciales (la mayoría insaturados) similares a los que aporta el aceite de oliva, hidratos de carbono (gracias al azúcar y la miel) y un alto valor vitamínico (vitaminas A, E, B1, B2...). Gracias a la almendra, también obtenemos minerales (magnesio, hierro, potasio). A pesar de sus beneficios, su consumo debe ser ocasional por su alto contenido en azúcares.



| VIERNES 1                        |                                            |                              |                        |                         |
|----------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------|
| Judías verdes salteadas          |                                            |                              |                        |                         |
| Lomo a la plancha                |                                            |                              |                        |                         |
| LUNES 4                          | MARTES 5                                   | MIÉRCOLES 6                  | JUEVES 7               | VIERNES 8               |
| Ensalada de pepino               | Ensalada de lechuga, nueces y frutos rojos | <b>FESTIVO</b>               | <b>NO LECTIVO</b>      | <b>FESTIVO</b>          |
| Bonito con tomate                | Tortilla francesa                          |                              |                        |                         |
| LUNES 11                         | MARTES 12                                  | MIÉRCOLES 13                 | JUEVES 14              | VIERNES 15              |
| Ensalada de maíz, atún y lechuga | Ensalada de tomate                         | Ensalada de manzana y queso  | Ensalada verde         | Ensalada mixta          |
| Pescadilla a la andaluza         | Filete de pavo a la plancha                | Tortilla de atún             | Merluza a la plancha   | Revuelto de champiñones |
| LUNES 18                         | MARTES 19                                  | MIÉRCOLES 20                 | JUEVES 21              | VIERNES 22              |
| Ensalada Caprese                 | Sopa de fideos                             | Ensalada de colores          | <b>MENÚ DE NAVIDAD</b> |                         |
| Lubina al horno                  | Tortilla de patatas                        | Filete de pollo a la plancha | Tortilla de calabacín  |                         |

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

