



Las **proteínas** son un nutriente esencial en la dieta que debe aportarse a través de distintas fuentes:

Fuente animal: carne, pescado, marisco, huevo y lácteos.

Fuente vegetal: legumbre, frutos secos, cereales como la quinoa y semillas como la chía.

Este nutriente es esencial ya que cumple funciones **estructurales** dedicadas a construir, reparar y mantener distintas estructuras corporales: desde los músculos y órganos hasta los huesos, piel, pelo, etc., así como funciones **reguladoras**.

		JUEVES 1		VIERNES 2					
		Ensalada mixta		Pisto de verduras					
		Tilapia a la molinera		Tortilla de queso					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Ensalada mixta		Ensalada verde		Coliflor al ajoarriero		Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de canónigos y manzana	
Merluza al limón		Tortilla francesa		Pechuga de pollo a la plancha		Gallo a la plancha		Huevos en salsa cazadora	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas		Berenjenas rellenas de atún		Calabacín a la plancha		Ensalada de tomate		Crema de puerros	
Palometa al horno				Hamburguesa de ternera		Pescadilla en salsa mery		Revuelto de pavo y champiñones	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Ensalada de lechuga, maíz y nueces		Acelgas con jamón y ajo		Ensalada verde		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
Dorada con picada de ajo y perejil		Tortilla de atún		Lubina a la espalda					
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29			
Ensalada de colores		Ensalada de lechuga, cebolletas y aceitunas negras		Purrusalda		Judías verdes rehogadas			
Atún con tomate		Revuelto de champiñones		Bistec de ternera a la plancha		Tortilla de espinacas			

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.

