



Debes desayunar todos los días para tener la energía necesaria y empezar bien el día.

Se ha descubierto que **no realizar un buen desayuno reduce el rendimiento físico e intelectual**. Los grupos de alimentos presentes en el desayuno **nos aportan nutrientes esenciales**; hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales

¿Sabes cómo preparar un buen desayuno?

Su fórmula es sencilla; **Fruta natural** (entera o en zumo) + **Lácteo** (leche o yogur) + **Cereal** (pan con aceite por ejemplo). Respeta siempre estos 3 tipos de alimentos y échale imaginación.

	MARTES 1 Rodajas de calabacín a la plancha Pechuga de pollo a la plancha	MIÉRCOLES 2 Ensalada mixta Huevos estrellados	JUEVES 3 Ensalada de canónigos y maíz Lubina a la espalda	VIERNES 4 Judías verdes rehogadas con jamón Tortilla de calabacín
LUNES 7 Brócoli rehogado Lomo a la plancha	MARTES 8 Wok de verduritas salteadas Tilapia a la molinera	MIÉRCOLES 9 Ensalada verde Tortilla de atún	JUEVES 10 Ensalada campera Merluza al limón	VIERNES 11 Pisto de verduras Huevo frito
LUNES 14 Ensalada mixta Solomillo de pavo a las finas hierbas	MARTES 15 Ensalada de lechuga y aceitunas Tortilla de espinacas	MIÉRCOLES 16 Coliflor con bechamel Pollo en salsa	JUEVES 17 Champiñón al ajillo Lubina a la espalda	VIERNES 18 Ensalada de lechuga, queso y nueces Tortilla de patatas
LUNES 21 Ensalada de tomate, queso y aceitunas Merluza en salsa verde	MARTES 22 Ensalada de colores Revuelto de queso y champiñones	MIÉRCOLES 23 Ensalada variada Revuelto de pavo y champiñones	JUEVES 24 Crema de calabacín Pescadilla en salsa mery	VIERNES 25 Salteado de verduras Bistec de ternera a la plancha
LUNES 28 Crema de verduras Filete de pavo a la plancha	MARTES 29 Ensalada de canónigos con queso y uvas. Rosada al limón	MIÉRCOLES 30 Berenjena gratinada Tortilla campera	JUEVES 31 Sopa de fideos Salmón al horno	VIERNES 31

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.

