



**La hora del recreo es un buen momento para reponer energía** y reforzar los alimentos que se han tomado durante el desayuno.

Si lo hacemos bien, este almuerzo puede ser el complemento perfecto del desayuno ayudando a que no lleguemos con un hambre atroz a la hora de la comida.

**Si has realizado un desayuno equilibrado** puedes complementar a media mañana con yogur líquido, fruta (plátano, manzana), un trozo de queso, un puñado de frutos secos.

**Si el desayuno ha sido flojo**, se podrán incluir dos de los alimentos antes mencionados o incluir algún bocadillo como por ejemplo de queso y tomate o jamón serrano.

				VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Cardo salteado	Crema de calabaza	Ensalada verde	Pisto de verduras con huevo frito	Ensalada de lechuga y zanahoria
Tortilla de atún	Lomo al curry suave	Salmón a las finas hierbas		Lubina al horno
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Wok de verduritas con patatas y tiras de carne	Ensalada de rúcula y queso fresco	Judía verde salteada	Ensalada de manzana, nueces y pasas	Ensalada de tomate
	Merluza en salsa verde	Pavo con patatas asadas con cebolla	Sardinas asadas	Tortilla de patatas
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Coliflor al ajoarriero	Ensalada de lechuga, maíz y nueces	Ensalada de escarola, manzana y ajo	Ensalada verde	Ensalada de rúcula y granada
Filete de pollo a la plancha	Lubina con tomate confitado	Tortilla de jamón y queso	Merluza a la plancha	Revuelto de champiñones
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de espinacas	Ensalada de canónigos, atún y nueces	Brócoli al vapor	Crema de calabacín	Ensalada de canónigos y maíz
Tortilla de york	Calamares a la romana	Filete de pavo al limón	Atún con tomate	Hamburguesa de ternera

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.

