



Las **verduras y hortalizas** son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes. Por ello se recomienda consumirlas diariamente y de forma variada. La **mejor manera de aprovechar** todas sus **vitaminas y minerales** es consumirlas **en crudo**, solas o en ensaladas.

Entre las **verduras** más populares en España podemos destacar el brócoli, la lechuga, las espinacas y la judía verde y entre las **hortalizas** el pimiento, el pepino, la zanahoria y el calabacín.

¿Sabías que se recomienda el consumo habitual de al menos, **5 raciones entre frutas, verduras y hortalizas al día**, para reducir el riesgo de enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, la hipertensión, y el colesterol elevado?

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada César	Sopa de lluvia	Romanescu con patatas	Crema de verduras
	Huevos rellenos	Libritos de lomo con pimientos del piquillo	Palitos de merluza	Tortilla de quesito
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Estofado de magro con cuscús y verduritas	Cogollos de lechuga con zanahoria Fogonero en salsa	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Tortilla de atún	Judías verdes salteadas Salchichas de pollo con patatas	NO LECTIVO
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
NO LECTIVO	Acelgas salteadas con jamón Tortilla de patata	Canónigos con tomate cherry Dorada al horno con patata panadera	Sopa de fideos Huevo frito con ensalada	Espárragos aliñados Hamburguesa con patatas
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Croquetas de pollo con patatas fritas y ensalada	Crema de zanahoria Merluza al horno	Espirales con tomate, atún y huevo cocido		

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada. 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. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad.

