

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	02 F: Verdura P: Carne magra Crema de puerros + Escalopines de ternera a la plancha con patatas	03 F: Verdura P: Pescado Judías verdes rehogadas + Dorada al horno con patatas panadera	04 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de colores + Tortilla de jamón y queso	05 F: Ensalada P: Pescado Ensalada de canónigos con granada y queso + Brocheta de rape con dados de calabacín	06
2ª Semana		10 F: Ensalada P: Carne magra Ensalada de tomate, cebolla y picatostes + Filete de pollo a la plancha	11 F: Verdura P: Huevo Crema de calabaza + Tortilla de patata	12 F: Ensalada P: Pescado Ensalada de manzana, nueces y pasas + Lubina en salsa verde	13 F: Verdura P: Carne magra Tacos de ternera a la jardinera
3ª Semana	16 F: Verdura P: Carne magra Cardo con nueces + Solomillo de pavo a la plancha	17 F: Verdura P: Pescado Crema de calabacín + Merluza al papillote	18 F: Ensalada P: Huevo Ensalada ilustrada + Revuelto de espinacas	19 F: Verdura P: Carne magra Coliflor al ajoarriero + Lomo a la plancha con gajos de manzana caramelizados	20 F: Ensalada P: Huevo Ensalada verde + Tortilla francesa
4ª Semana	23	24 NOCHEBUENA	25 NAVIDAD	26	27
5ª Semana	30	31			

La leche y los lácteos son una importante fuente de calcio y vitaminas que ayudan a formar y mantener nuestros huesos.

Entre las vitaminas de la leche destaca la B2 (proporciona energía a las células) y la vitamina A (fortalece los huesos y la vista). Se recomienda tomar 2-3 raciones al día.

No es leche todo lo que parece...

Tal vez hayas oído hablar de “leches vegetales” como la de soja, avena o almendras, pero en realidad su denominación correcta es bebida vegetal, dejando el término “leche” únicamente para aquellas que tengan origen animal.

Las cenas recomendadas contienen los grupos de alimentos más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar.

DIRECCIÓN

Plaza Maite Alcázar
Zambrano, Urbanización El Coto Mijas – Costa (Málaga)

