



¿Sabías que la fresa, el kiwi tienen más contenido de vitamina C que las naranjas? Una opción de merienda sería combinar estas frutas con un yogur para hacer un batido ¡delicioso y sanísimo!

PRIMAVERA



Calidad & Servicio

mayo-18

## COLEGIO María Nebrera

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	1	2	3	4
	·MACARRONES CON POLLO ·BACALAO SALSA EN CRUDO FRUTA	·COCIDO DE GARBANZOS ·HAMBURGUESA CON TOMATE ALIÑADO POSTRE ESPECIAL	·ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA ·TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA VERDE FRUTA	·ENSALADA DE ARROZ ·JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA
7	8	9	10	11
·GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS ·MERLUZA CON TOMATE FRUTA	·PATATAS ESTOFADAS ·LOMO AL HORNO CON MENESTRA FRUTA	·ENSALADA DE ARROZ ·JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS YOGUR	·CREMA DE AVE ·MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA VERDE FRUTA	·COCIDO DE GARBANZOS ·TORTILLA DE JUDIAS VERDES CON TOMATE ALIÑADO FRUTA
14	15	16	17	18
·CAZUELA DE PESCADO ·HAMBURGUESA CON MENESTRA FRUTA	·ENSALADA DE PASTA ·LOMO AL HORNO CON PATATAS A LO POBRE FRUTA	·COCIDO DE VERDURAS Y CARNE ·TORTILLA VIZCAINA CON TOMATE ALIÑADO POSTRE ESPECIAL	·MACARRONES CON TOMATE ·CROQUETAS Y EMPANADILLA CON ENSALADA VERDE FRUTA	·SOPA DE ALBONDIGAS ·MERLUZA EN SALSA ZURRUKUTUNA FRUTA
21	22	23	24	25
·PATATAS ESTOFADAS ·BACALAO CON TOMATE FRUTA	·GUISO DE LENTEJAS ·TORTILLA DE CALABACIN CON QUESO FRUTA	·MACARRONES CON ATUN ·LOMO AL HORNO CON MENESTRA YOGUR	·ENSALADA DE ARROZ ·PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA	·COCIDO DE VERDURAS ·DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA FRUTA
28	29	30	31	
·LENTEJAS ESTOFADAS ·BACALAO A LA BAEZANA FRUTA	·CREMA DE VERDURAS ·POLLO AL HORNO CON MENESTRA FRUTA	·ENSALADA DE ARROZ ·HAMBURGUESA CON PATATA COCIDA POSTRE ESPECIAL	·MACARRONES CARBONARA ·TORTILLA DE ATUN CON YORK FRUTA	

**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoría Nutricional