

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
<p>7</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>8</p> <p>Puré de verduras con Pollo</p> <p>Yogur o fruta</p>	<p>9</p> <p>Puré de verduras con Pescado</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>10</p> <p>Puré de verduras con Ternera</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>11</p> <p>Puré de verduras con Pavo</p> <p>Yogur o Fruta</p>
<p>14</p> <p>Puré de verduras con Pavo</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>15</p> <p>Puré de verduras con Pescado</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>16</p> <p>Puré de verduras con Ternera</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>17</p> <p>Puré de verduras con Pollo</p> <p>Yogur o fruta</p>	<p>18</p> <p>Puré de verduras con Pescado</p> <p>Yogur o Fruta</p>
<p>21</p> <p>Puré de verduras con Ternera</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>22</p> <p>Puré de verduras con Pescado</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>23</p> <p>Puré de verduras con Pollo</p> <p>Yogur o fruta</p>	<p>24</p> <p>Puré de verduras con Pescado</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>25</p> <p>Puré de verduras con Pavo</p> <p>Yogur o Fruta</p>
<p>28</p> <p>Puré de verduras con Pavo</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>29</p> <p>Puré de verduras con Pescado</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras con Ternera</p> <p>Yogur o Fruta</p>	<p>31</p> <p>Puré de verduras con Pollo</p> <p>Yogur o fruta</p>	<p>Puré de verduras con Pescado</p> <p>Yogur o Fruta</p>

Colegio Quercus

Menú Enero 2019

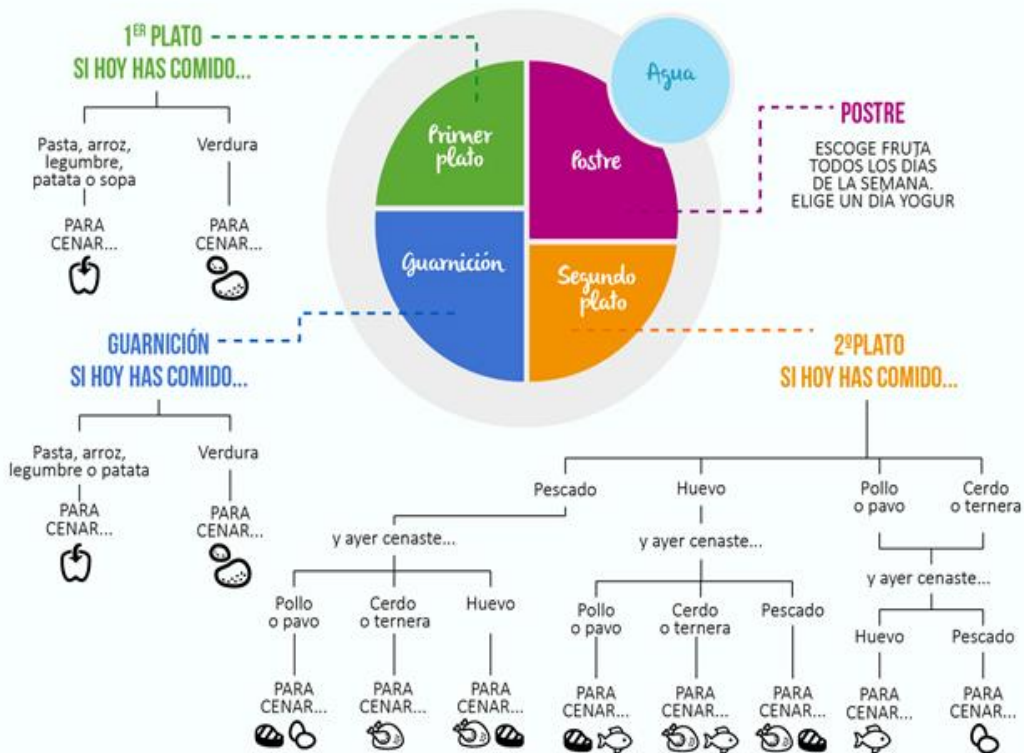
¿Qué cenamos hoy?

sodexo
SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA

Planifica la cena más saludable para toda la familia

Recuerda: El almuerzo y la cena deben cubrir los tres grupos de alimentos principales: verdura, hidratos de carbono y proteína.

No olvides el agua y la fruta de postre, ¡una excelente fuente de vitaminas y de fibra!



Cómo planificar LA COMPRA

1
Crea una tabla con un menú semanal.

Complementa las cenas con lo que comen al medio día los niños en el cole.

2
Incluye todos los grupos de alimentos.



3
Cuando tengas la tabla, agrupa todos los alimentos por familias (bebidas, frutas, carnes...)



4
Calcula las cantidades que necesitas.



5
Guarda la lista y el menú para planificar la compra de las siguientes semanas.

