



El **agua** es considerada la bebida más saludable del mundo porque nos ayuda a mantenernos hidratados y a tener un buen estado de salud. Es un recurso mundial que debe ser cuidado, ya que es esencial para la agricultura, la supervivencia de los seres vivos y para la alimentación.

¿Sabías que diariamente nuestro organismo pierde líquidos en sus funciones rutinarias? Esta pérdida se acentúa cuando practicamos algún tipo de ejercicio físico. Si no reponemos esos líquidos a tiempo, podemos sufrir deshidratación e incluso serios problemas para nuestra salud.

“Prioriza el agua frente a cualquier bebida carbonatada en todas las comidas”.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Judías verdes rehogadas	Ensalada de tomate y aceitunas negras	Ensalada verde	Champiñones al ajillo
NO LECTIVO	Tortilla de queso	Merluza rebozada	Tortilla francesa	Solomillo de pavo a las finas hierbas
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Cardo con almendras	Ensalada de colores	Pisto de verduras	Ensalada caprese	Ensalada de lechuga, queso y uvas pasas
Tortilla de patata	Lubina al horno	Hamburguesa de ternera	Gallo a la plancha	Pollo con nueces y salsa de soja
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Coliflor al ajoarriero	Ensalada variada	Ensalada de arroz	Pasta salteada con york y ajo	Rodajas de calabacín a la plancha
Tortilla de jamón	Merluza a la plancha	Huevos en salsa cazadora	Tilapia a la molinera	Bistec de ternera a la plancha
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Crema de calabaza	Ensalada mixta	Wok de verduras	Estofado de pollo con verduras
Emperador a la plancha con picada de ajo	Tortilla de champiñones	Lomo a las finas hierbas	Rosada al limón	
LUNES 29	MARTES 30			
Espárragos blancos a la vinagreta	Ensalada verde			
Filete de pavo a la plancha	Tacos de merluza a la plancha con limón			

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.

