

**Régimen Astringente Especial**
**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>02</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>03</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahoria</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>04</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>05</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahoria</li> <li>- Filete de merluza al horno</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>
<b>09</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahoria</li> <li>- Filete de merluza al horno</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahoria</li> <li>- Palometa al horno</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>13</b>	
<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>19</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahoria</li> <li>- Filete de abadejo al horno</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>
<b>23</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>24</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahoria</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>25</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>26</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de zanahoria</li> <li>- Filete de merluza al horno</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>	<b>27</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Muslo de pollo cocido</li> <li>- Yogur natural sin azúcar</li> </ul>





[www.compromisolocal.com](http://www.compromisolocal.com)

## SUGERENCIAS PARA CENAS:



### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

### SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable  
agroecología RICO saludable  
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.

