










El comedor escolar debe ser un marco en el que día a día se adquieran unos hábitos alimenticios saludables y se conozcan de forma práctica las normas para una óptima alimentación y nutrición durante toda la vida.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01/11(no comedor)	02/11	03/11
		Puré de patatas, zanahorias, judías verdes, calabacín Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patatas, zanahoria ,tomate Yogur 	Puré de patatas, calabaza, zanahoria, puerro Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS
06/11	07/11	08/11	09/11	10/11
Puré de patatas, zanahoria, calabacín, tomate Yogur 	Puré de patatas, puerro, calabacín Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de arroz, patata, cebolla calabaza, zanahoria Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patata, calabacín, calabaza zanahoria Yogur 	Puré de patatas, zanahoria Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS
13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
Puré de patatas, puerro, calabacín Yogur 	Puré de patatas, zanahoria ,tomate Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de arroz, patata, zanahoria ,tomate Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patatas, calabaza, zanahoria Yogur 	Puré de patatas, zanahoria, judías verdes, calabaza Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS
20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
Puré de patata, judías verdes, puerro, zanahoria Yogur 	Puré de patatas, calabaza, calabacín, tomate Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patatas, calabacín Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patatas, puerro, calabacín Yogur 	Puré de arroz, patata, judías verdes, zanahorias Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS
27/11	28/11	29/11	30/11	
Puré de patatas, calabacín, zanahoria Yogur 	Puré de patatas, calabaza, tomate Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patatas, zanahoria, calabaza, tomate Triturado de fruta NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patatas, calabacín ,tomate Yogur 	

**Recomendaciones:** El pescado contiene ácidos grasos poliinsaturados omega 3, además de proteínas, minerales, cloro, sodio, potasio y sobre todo fósforo.

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética:  
Dña. Beatriz Arévalo Frías. ( col. AND-00347)