



# MENÚ MENSUAL

## ESCUELA INFANTIL PURES



**Colegio**  
**Ntra. Sra. de Lourdes**



PLATOS ELABORADOS CON  
INGREDIENTES NATURALES

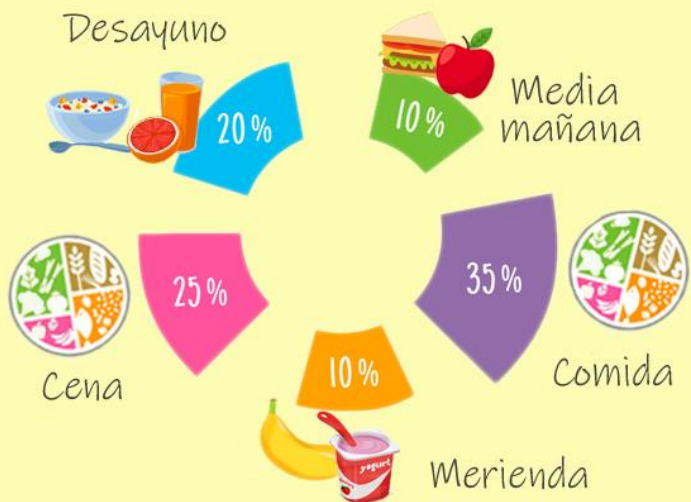
COLEGIO NTRA. SRA. DE LOURDES

			MES	JUNIO-JULIO 2,024
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
PURE DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA	PURE DE VERDURA CON CORDERO Y LENTEJAS	PURE DE VERDURA CON PESCADO Y ARROZ	PURE DE VERDURA CON PAVO	PURE DE VERDURA CON TERNERA
YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
PURE DE VERDURA CON TERNERA Y CALABAZA	PURE DE VERDURA CON POLLO	PURE DE VERDURA CON PESCADO	PURE DE VERDURA CON PAVO Y JUDÍAS	PURE DE VERDURA CON CORDERO Y ARROZ
YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
PURE DE VERDURA CON TERNERA	PURE DE VERDURA CON PESCADO	PURE DE VERDURA CON CORDERO Y LENTEJAS	PURE DE VERDURA CON POLLO	PURE DE VERDURA CON PAVO Y CALABAZA
YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
PURE DE VERDURA CON PESCADO Y ARROZ	PURE DE VERDURA CON CORDERO	PURE DE VERDURA CON TERNERA	PURE DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA	PURE DE VERDURA CON PAVO Y JUDÍAS
YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
PURE DE VERDURA CON CORDERO Y LENTEJAS	PURE DE VERDURA CON TERNERA	PURE DE VERDURA CON PESCADO Y ARROZ	PURE DE VERDURA CON PAVO Y CALABAZA	PURE DE VERDURA CON POLLO
YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
PURE DE VERDURA CON PAVO Y ARROZ	PURE DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA	PURE DE VERDURA CON TERNERA		
YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO	YOGURT NAT / AZUCARADO		



# EQUILIBRA TU DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

### SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

FELIZ VERANO!  
MUCHAS GRACIAS!!!

