

## MENÚS INDICATIVOS para el CURSO ICONTUR - Jaca. Verano 2014

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
<b>Lunes</b>	Leche y cacao. Cereales, galletas, mantequilla y mermelada. Pan tostado <b>Cesta de Fruta Variada</b>	Lentejas estofadas San Jacobos con patatas fritas Fruta	Bocadillo de Nocilla	Verdura del tiempo Pescado rebozado con lechuga Yogurt
<b>Martes</b>	Leche y cacao. Cereales, galletas, mantequilla y mermelada. Pan tostado <b>Cesta de Fruta Variada</b>	Arroz a la cubana Chuletas ajillo con patatas fritas Yogurt	Bocadillo de queso	Gazpacho Tortilla española Fruta
<b>Miércoles</b>	Leche y cacao. Cereales, galletas, mantequilla y mermelada. Pan tostado <b>Cesta de Fruta Variada</b>	Judías verdes con patatas Albóndigas con tomate Fruta	Bocadillo de jamón cocido	Sopa de pollo con fideos Pescado en salsa verde al horno Yogurt
<b>Jueves</b>	Leche y cacao. Cereales, galletas, mantequilla y mermelada. Pan tostado <b>Cesta de Fruta Variada</b>	Macarrones a la boloñesa Pollo asado con lechuga Helado	Bocadillo de mortadela	Puré de verduras Huevos fritos, longaniza y patatas fritas Fruta
<b>Viernes</b>	Leche y cacao. Cereales, galletas, mantequilla y mermelada. Pan tostado <b>Cesta de Fruta Variada</b>	Entremeses Carne a la pastora Fruta	Bocadillo de salchichón	Sopa de verduras Hamburguesa con patatas fritas Fruta
<b>Sábado</b>	Leche y cacao. Cereales, galletas, mantequilla y mermelada. Pan tostado <b>Cesta de Fruta Variada</b>	PICNIC: Bocadillos de tortilla y de carne Fruta para Excursión	Bocadillo de nocilla	Puré de verduras Pescado rebozado Yogurt
<b>Domingo</b>	Leche y cacao. Cereales, galletas, mantequilla y mermelada. Pan tostado <b>Cesta de Fruta Variada</b>	Ensalada de verano Paella valenciana Flan	Bocadillo de chorizo	Ensalada verano Pizza Fruta

Procuraremos que la alimentación reúna las siguientes características:

- \* Adecuada
- \* Completa
- \* Equilibrada
- \* Suficiente
- \* Variada

**Importante:** Se elaboran menús “especiales” para estudiantes que los precisen y siempre a petición escrita de los padres y recomendaciones médicas