

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

FESTIVO

04

FESTIVO

05

FESTIVO

06

FESTIVO

07

FESTIVO

10

FESTIVO

11

· Espaguetis integrales con salsa de tomate
· Hamburguesa mixta a la plancha con
cebolla braseada

· Pan del día
· Fruta fresca
853kcal - Prot:28.4g - Lip:25.2g - HC: 101.7g

12

· Crema de calabaza, zanahoria y puerro
· Estofado de pavo con dados de manzana y
patata

· Pan del día
· Yogur Natural
624.80kcal - Prot:22.71g - Lip:14.38g - HC:97.32g

13

· Arroz con champiñones y cebolla
· Tortilla de patata y cebolla con ensalada
de lechuga y maíz

· Pan del día
· Fruta fresca
757kcal - Prot:47.3g - Lip:27.2g - HC:72.5g

14

· Acelgas con patatas salteadas con cebolla
· Abadejo con pimentón y
ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan del día
· Fruta fresca
624.80kcal - Prot:22.71g - Lip:14.38g - HC:97.32g

17

· Espaguetis a la florentina (espinacas y
crema)
· Merluza en salsa verde con ensalada de
lechuga y aceitunas

· Pan del día
· Fruta fresca
950kcal - Prot:49.1g - Lip:34g - HC:105.8g

18

· Garbanzos guisados con verduras
· Tortilla de patata y calabacín con ensalada
de lechuga y tomate

· Pan del día
· Yogur Natural
950kcal - Prot:55.6g - Lip:37.8g - HC:89.9g

19

· Borrajas con patatas
· Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y
zanahoria

· Pan del día
· Fruta fresca
624kcal - Prot:16.7g - Lip:21.4g - HC:84g

20

· Arroz con salsa de tomate
· Abadejo al horno con ajetes

· Pan del día
· Fruta fresca
655kcal - Prot:29.5g - Lip:10g - HC:102.7g

21

· Crema de zanahoria
· Escalope de pollo empanado y patatas
panaderas al horno

· Pan del día
· Fruta fresca
688kcal - Prot:38.1g - Lip:20.4g - HC:77.3g

24

FESTIVO

25

· Lentejas con zanahoria y puerro
· Abadejo al orio y ensalada de lechuga y
zanahoria

· Pan del día
· Fruta fresca
648Kcal - Prot:38.9g - Lip:14.3g - HC:84.1g

26

· Sopa de caldo con galets
· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de
lechuga y maíz

· Pan del día
· Fruta fresca
686kcal - Prot:18.9g - Lip:20.1g - HC:95.8g

27

· Judías verdes con patatas
· Muslo de pollo al horno con ensalada de
lechuga y zanahoria

· Pan del día
· Fruta fresca
754kcal - Prot:43.8g - Lip:27.6g - HC:71.4g

28

· Patatas guisadas con verduras
· Filete de caballa con limón y cebolla

· Pan del día
· Yogur natural
748kcal - Prot:36.2g - Lip:28.6g - HC:76.9g

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



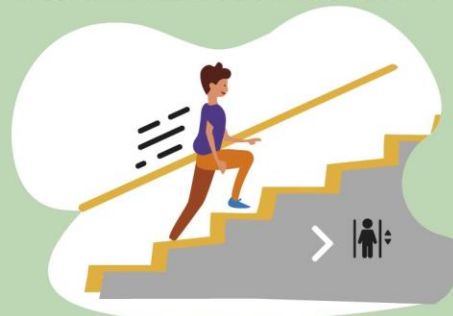
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

