

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

FESTIVO

- Coliflor, brócoli, patata y zanahoria
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

617kcal - Prot:28.7g - Lip:19.7g - HC:70.5g

- Sopa marinera con arroz
- Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados

- Pan del día
- Fruta fresca

756kcal - Prot:47.4g - Lip:24.6g - HC:77g

- Crema de verduras
- Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz

- Pan del día
- Fruta fresca

657kcal - Prot:31.4g - Lip:19.9g - HC:72.9g

- Alubias a la hortelana
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

754kcal - Prot:24.6g - Lip:21g - HC:102.9g

08

09

10

11

12

- Tallarines al wok con verduras
- Albóndigas con salsa española

- Pan del día
- Fruta fresca

668,4Kcal - Prot:33,08g - Lip:21,72g - HC:80,90g

- Alubias especiadas con verduras
- Filete de merluza al horno con picada y ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

608,4Kcal - Prot:26.9g - Lip:20,3g - HC:70,92g

- Judías verdes con patatas salteadas
- Magra de cerdo con salsa de tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

610Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,8g - HC:69,25g

- Paella de verduras
- Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Yogur natural

563,54kcal - Prot:20,59g - Lip:25,26g - HC:59,25g

- Lentejas con arroz y verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas

- Pan del día
- Fruta fresca

624,80kcal - Prot:22,71g - Lip:14,38g - HC:97,32g

15

16

17

18

19

- Arroz con salsa de tomate
- Salchichas al horno con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

700,2kcal - Prot:30g - Lip:24,3g - HC:70,2g

- Crema de calabaza
- Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz

- Pan del día
- Yogur natural

689,75kcal - Prot:30,82g - Lip:18,32g - HC:79,23g

- Garbanzos con verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

702kcal - Prot:32,2g - Lip:21,1g - HC:92,8g

- Borraja con patata salteada
- Estofado de ternera con champiñones

- Pan del día
- Fruta fresca

538,96kcal - Prot:25,8g - Lip:20,7g - HC:85,30g

- Sopa de pasta maravilla
- Palometa con patatas horneadas al romero

- Pan del día
- Fruta fresca

608,6kcal - Prot:21,7g - Lip:15,1g - HC:65,3g

22

23

24

25

26

- Guiso de lentejas
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

846 kcal - Prot:40,4g - Lip:31,3g - HC:93,2g

- 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

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

- Pan del día
- Fruta Natural

624,80kcal - Prot:22,71g - Lip:14,38g - HC:97,32g

- 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

- 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

29

30

31

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

- Pan del día
- Fruta fresca

770Kcal - Prot:37g - Lip:23,3g - HC:90,2g

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

- Pan del día
- Yogur natural

769kcal - Prot:35,3g - Lip:30,2g - HC:70,9g

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

- Pan del día
- Fruta fresca

761,3kcal - Prot:28,1g - Lip:30,3g - HC:71,1g

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:

