

LUNES

01

FESTIVO

MARTES

02

- 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

MIÉRCOLES

03

- 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

JUEVES

04

- 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

VIERNES

05

- 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

- 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

09

- 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

10

- 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

11

- 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

12

- 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

- 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

16

- 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

17

- 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

18

- 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

19

- 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

- 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

23

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

- Pan del día
  - Yogur natural
- 853kcal - Prot:28.4g - Lip:25.2g - HC: 101.7g

24

- 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

25

- 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

26

- 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

- 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

30

- 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

31

- 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**



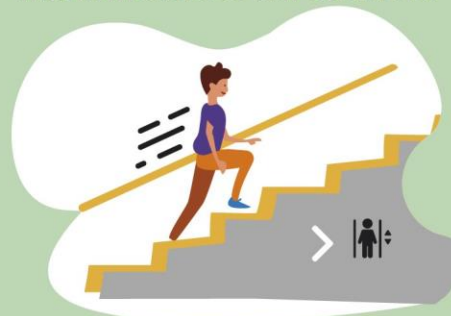
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

