

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

- Arroz con verduras
- Albóndigas con tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

648kcal - Prot:18.3g - Lip:20.4g - HC:93.6g

06

- 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

07

- Macarrones a la napolitana
- 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

01

- Arroz con salsa de tomate
- Abadejo al horno con ajetes
- Pan del día
- Fruta fresca

655kcal - Prot:29.5g - Lip:10g - HC:102.7g

02

- 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

08

- Judías verdes con patatas
- Jamoncitos 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

09

- Ensalada de patata
- Filete de caballa con limón y cebolla
- Pan del día
- Yogur natural

748kcal - Prot:36.2g - Lip:28.6g - HC:76.9g

12

- Fideuá de verduras
- Salchichas a la plancha con ensalada de lechuga
- Pan del día
- Yogur natural

694kcal - Prot:26.7g - Lip:31.4g - HC:71.8g

13

- 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

14

- Ensalada de pasta
- Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados
- Pan del día
- Fruta fresca

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

15

- Ensaladilla rusa
- 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

16

- 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

19

- Arroz con salsa de tomate
- Salchichas al horno con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

661Kcal - Prot:20.6g - Lip:26.4g - HC:82.6g

20

- Vichyssoise
- Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta fresca

536Kcal - Prot:20.8g - Lip:21.4g - HC:55.6g

21

- Garbanzos con verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta fresca

544Kcal - Prot:25g - Lip:16.4g - HC:71.9g

22

- JORNADA FIN DE CURSO**
- Macarrones con boloñesa
 - Calamares y buñuelos con ensalada
 - Pan del día
 - Natillas

651kcal - Prot:29g - Lip:32.7g - HC:55.7g

23

- Ensaladilla rusa
- Pollo con ensalada
- Pan del día
- Fruta fresca

530kcal - Prot:23.2g - Lip:10.8g - HC:69.5g



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



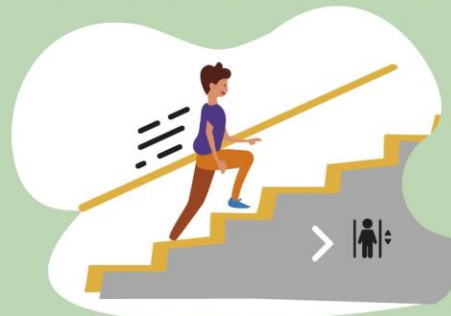
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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/arroiz
pasta/arroiz	>	verdura
legumbres	>	verdura pasta/arroiz

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:

