

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/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:

