

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

· Alubias a la hortelana
· 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

· Ensaladilla rusa
· 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

11

12

13

14

15

· 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

· 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

· 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

· Macarrones con salsa de tomate y queso rallado
· Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate

· Pan del día
· Yogur natural
667kcal - Prot:37.3g - Lip:24.5g - HC:72.3g

· Ensaladilla rusa
· Pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate

· Pan del día
· Fruta fresca
530kcal - Prot:23.2g - Lip:10.8g - HC:69.5g

18

19

20

21

22

· Tallarines al wok con verduras
· Albóndigas en salsa española

· Pan del día
· Fruta fresca
661Kcal - Prot:20.6g - Lip:26.4g - HC:82.6g

· Ensalada de alubias blancas
· Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan del día
· Fruta fresca
536Kcal - Prot:20.8g - Lip:21.4g - HC:55.6g

· Judías verdes con patatas salteadas
· Magro de cerdo con salsa de tomate

· Pan del día
· Fruta fresca
544Kcal - Prot:25g - Lip:16.4g - HC:71.9g

· Paella de verduras
· Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate

· Pan del día
· Yogur natural
651kcal - Prot:29g - Lip:32.7g - HC:55.7g

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

· Pan del día
· Fruta fresca
530kcal - Prot:23.2g - Lip:10.8g - HC:69.5g

25

26

27

28

29

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

· Pan del día
· Fruta fresca
568Kcal - Prot:26.8g - Lip:14.8g - HC:70.5g

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

· Pan del día
· Fruta fresca
661Kcal - Prot:22g - Lip:19.5g - HC:78.8g

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

· Pan del día
· Yogur natural
559cal - Prot:35g - Lip:20.9g - HC:54.4g

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

· Pan del día
· Fruta fresca
612kcal - Prot:14.5g - Lip:17.7g - HC:93.8g

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

· Pan del día
· Fruta fresca
475kcal - Prot:23g - Lip:10.8g - HC:54.9g

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



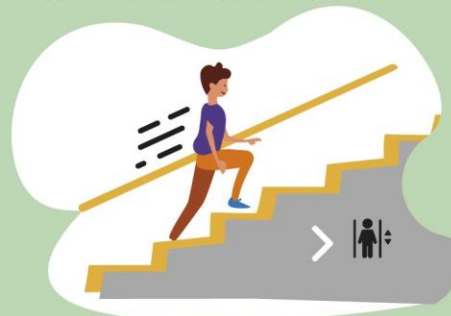
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

