

**LUNES**
**02**

- Macarrones integrales con pisto gratinados
- Merluza en salsa verde

- Pan del día
- Fruta fresca

794kcal - Prot:38.7g - Lip:23.4g - HC:100.8g

**MARTES**
**03**

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

- Pan del día
- Yogur sabor variado

780kcal - Prot:29.8g - Lip:27.2g - HC:94.7g

**MIÉRCOLES**
**04**

- Borrajas con patatas
- Lomo a la riojana

- Pan integral
- Fruta fresca

714kcal - Prot:40.9g - Lip:25.1g - HC:75.7g

**JUEVES**
**05**

- Arroz con salsa de tomate
- Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas

- Pan del día
- Fruta fresca

656kcal - Prot:29g - Lip:12.4g - HC:103.2g

**VIERNES**
**06**

- Crema de zanahoria
- Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

739kcal - Prot:42.2g - Lip:20.9g - HC:89.9g

**09**

- Lentejas con zanahoria y puerro
- Abadejo al orio con ensalada de lechuga

- Pan del día
- Fruta fresca

836kcal - Prot:23.6g - Lip:26.3g - HC:120.8g

**10**

- Arroz con verduras
- Albóndigas con tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

648kcal - Prot:38.9g - Lip:14.3g - HC:84.1g

**11**

- Sopa de caldo con pasta integral
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

- Pan integral
- Fruta fresca

686kcal - Prot:18.9g - Lip:20.1g - HC:95.8g

**12**
**FESTIVO**
**13**
**FESTIVO**
**16**

- Sopa marinera con arroz integral
- Estofado de pavo a la jardinera

- Pan del día
- Yogur sabor variado

882Kcal - Prot:34.5g - Lip:40.6g - HC:92.6g

**17**

- 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

**18**

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

- Pan integral
- Fruta fresca

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

**19**

- Fideuá de verduras
- Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga

- Pan del día
- Fruta fresca

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

**20**

- 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

**23**

- Espaguetis integrales al wok con verduras
- Albóndigas en salsa española

- Pan del día
- Fruta fresca

851Kcal - Prot:29.9g - Lip:31.8g - HC:104.9g

**24**

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

- Pan del día
- Fruta fresca

671Kcal - Prot:37.5g - Lip:14.2g - HC:87.5g

**25**

- Judías verdes con patatas salteadas
- Abadejo con ajo y pimentón con ensalada de lechuga

- Pan integral
- Fruta fresca

686Kcal - Prot:43.4g - Lip:21.4g - HC:73.4g

**26**

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

- Pan del día
- Yogur sabor variado

861kcal - Prot:48.2g - Lip:31.7g - HC:93.3g

**27**

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

- Pan del día
- Fruta fresca

726kcal - Prot:34.9g - Lip:10.8g - HC:69.5g

**30**

- Crema de calabaza
- Estofado de pavo con champiñones

- Pan del día
- Fruta fresca

853Kcal - Prot:26.6g - Lip:34.1g - HC:106.6g

**31**

- Arroz con salsa de tomate
- Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz

- Pan del día
- Yogur sabor variado

653Kcal - Prot:26.8g - Lip:27.6g - HC:71.8g

# 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...
	>	
	>	
<i>verdura</i>	>	<i>pasta/arroz</i>
	>	
<i>pasta/arroz</i>	>	<i>verdura</i>
	>	
<i>legumbres</i>	>	
		<i>verdura</i>
		<i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
	>	
	>	
<i>huevo</i>	>	
	>	
<i>pescado</i>	>	
	>	
<i>legumbres</i>	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	