

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

· 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

04

· 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

05

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

· Pan del día  
· Fruta fresca  
671kcal - Prot:37.5g - Lip:14.2g - HC:87.5g

06

**FESTIVO**

07

**FESTIVO**

08

**FESTIVO**

11

· 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

12

· Crema de calabaza  
· Estofado de pavo con champiñones

· Pan del día  
· Fruta fresca  
853kcal - Prot:26.6g - Lip:34.1g - HC:106.6g

13

· Garbanzos con verduras  
· Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan integral  
· Fruta fresca  
702kcal - Prot:32.2g - Lip:21.1g - HC:92.8g

14

· Borraja con patatas salteada  
· Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y aceitunas

· Pan del día  
· Fruta fresca  
840kcal - Prot:37.4g - Lip:42.2g - HC:71.9g

15

· Sopa casera de ave con pasta integral  
· Palometa con patatas horneadas al romero

· Pan del día  
· Fruta fresca  
621kcal - Prot:29.9g - Lip:13.9g - HC:89.7g

18

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

· Pan del día  
· Fruta fresca  
698kcal - Prot:34.6g - Lip:19.1g - HC:91g

19

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

· Pan del día  
· Fruta fresca  
853kcal - Prot:28.4g - Lip:25.2g - HC:101.7g

20

· Crema de calabaza, zanahoria y puerro  
· Abadejo con pimentón y ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan integral  
· Yogur sabor variado  
721kcal - Prot:45.2g - Lip:27g - HC:70.2g

21

**JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD**

· Sopa con pasta de galets  
· Canelones de carne gratinados

· Pan del día  
· Turrone (chocolate y arroz)

22



25

26

27

28

29

# 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:

