

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

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

· Pan del día
· Fruta fresca
756kcal - Prot:47.4g - Lip:24.6g - HC:77g

· 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

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

· Pan integral
· Yogur sabor variado
882kcal - Prot:34.5g - Lip:40.6g - HC:92.6g

· 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

· 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

15

16

17

18

19

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

· Pan del día
· Fruta fresca
851kcal - Prot:29.9g - Lip:31.8g - HC:104.9g

· 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

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

· Pan integral
· Fruta fresca
686kcal - Prot:43.4g - Lip:21.4g - HC:73.4g

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

· Pan del día
· Yogur sabor variado
861kcal - Prot:48.2g - Lip:31.7g - HC:93.3g

· 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:21.9g - HC:95.5g

22

23

24

25

26

· Crema de calabaza
· Estofado de pavo con champiñones

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

· 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

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

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

· Borraja salteada con patatas
· 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

· 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

29

30

31

· 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

· 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

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

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

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:

