

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



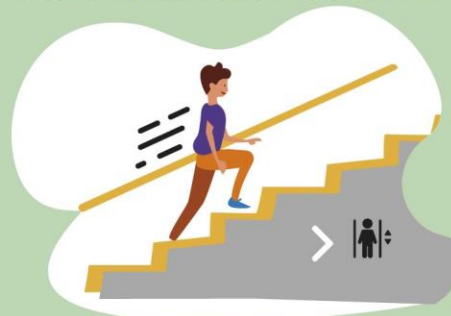
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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/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:

