

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
05

- Macarrones integrales con pisto gratinados
- Merluza en salsa verde

- Pan del día
- Fruta fresca

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

06

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

- Pan del día
- Yogur de sabor variado

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

07

- Borrajas con patatas
- Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan integral
- Fruta fresca

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

01

- Arroz con verduras
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

- Pan del día
- Fruta fresca

790kcal - Prot:18.7g - Lip:22.9g - HC:121g

02

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

- Pan del día
- Fruta fresca

565kcal - Prot:29.7g - Lip:13.9g - HC:70.9g

12

- 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

13

- Arroz con verduras
- Albóndigas con tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

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

14

- 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

15
FESTIVO
16
FESTIVO
19

- 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

20

- 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

21

- 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

22

- 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

23

- 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

26

- 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

27

- 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

28

- 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

29

- 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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



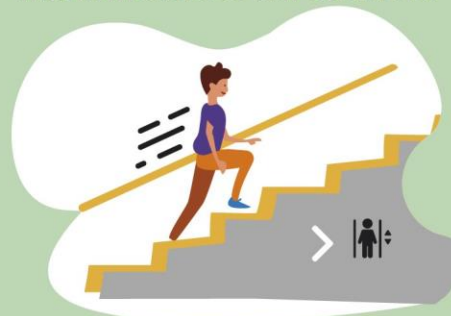
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

