

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

08

- 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

09

- Crema de zanahoria
- Escalope de pollo empanado con patatas panadera al horno

- Pan del día
- Fruta fresca

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

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/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:

