

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**03**  
Espaguetis en salsa de tomate  
*Tortilla de patata y cebolla*  
Con lechuga  
Fruta fresca y pan  
1º: 1,3,9,12 2º: 3  
VN 3-8años: Kcal:590/Prot:15,5/Lip:17,7/Hc:86,1  
VN 9-13años: Kcal:734/Prot:19,1/Lip:22,8/Hc:105,4

**10**  
Arroz integral en salsa de tomate  
*Tortilla francesa con york*  
lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan  
1º: 2º: 3  
VN 3-8años: Kcal:606/Prot:14,2/Lip:16,1/Hc:96,7  
VN 9-13años: Kcal:796/Prot:18,7/Lip:21,4/Hc:126,5

**17**  
Borrajá con patata  
*Longaniza de Aragón*  
lechuga y maíz; Fruta fresca y pan  
1º: 14 2º:  
VN 3-8años: Kcal:599/Prot:23,1/Lip:27,0/Hc:62,1  
VN 9-13años: Kcal:729/Prot:28,5/Lip:33,8/Hc:73,0

**04**  
Verduras salteadas con ajo y aceite  
*Albóndigas de merluza en salsa*  
De tomate  
Yogur/yogur natural y pan  
1º:14 2º: 1,2,3,4,5,6  
VN 3-8años: Kcal:577/Prot:21,1/Lip:13,8/Hc:95,1  
VN 9-13años: Kcal:739/Prot:27,2/Lip:18,4/Hc:120,3

**11**  
Lentejas estofadas con verduras  
*Filete de bacalao a la romana*  
Con lechuga y zanahoria  
Yogur/yogur natural y pan  
1º 1 2º: 1,2,3,4,5,6  
VN 3-8años: Kcal:597/Prot:26,7/Lip:17,6/Hc:77,9  
VN 9-13años: Kcal:791/Prot:35,6/Lip:23,7/Hc:101,9

**18**  
Alubias blancas con zanahoria  
*Merluza a la riojana*  
Yogur/yogur natural y pan  
1º 2º: 1,4,5,6  
VN 3-8años: Kcal:610/Prot:30,9/Lip:12,7/Hc:81,9  
VN 9-13años: Kcal:727/Prot:39,0/Lip:16,5/Hc:91,7

**05**  
Arroz con setas y verduras  
*Pollo guisado con pimientos*  
Fruta fresca y pan  
1º: 14 2º: 1  
VN 3-8años: Kcal:594/Prot:25,1/Lip:12,2/Hc:95,0  
VN 9-13años: Kcal:729/Prot:31,2/Lip:15,4/Hc:115,1

**12**  
Judías verdes salteadas  
*Filete de lomo adobado al horno*  
lechuga; Fruta fresca y pan  
1º 14 2º: 1, 14  
VN 3-8años: Kcal:596/Prot:34,8/Lip:19,5/Hc:67,0  
VN 9-13años: Kcal:727/Prot:43,7/Lip:24,5/Hc:78,9

**19**  
Arroz integral con verduras  
*Filete de pollo a la pimienta*  
Fruta fresca y pan  
1º: 2º: 1  
VN 3-8años: Kcal:598/Prot:31,2/Lip:18,6/Hc:75,0  
VN 9-13años: Kcal:792/Prot:41,7/Lip:25,2/Hc:98,0

**06**  
Judías blancas con arroz integral y  
verduras  
*Hamburguesa de ternera al horno*  
lechuga y zanahoria; Fruta y pan  
1º: 2º: 1, 9  
VN 3-8años: Kcal:605/Prot:23,8/Lip:25,5/Hc:61,9  
VN 9-13años Kcal:789/Prot:31,1/Lip:33,5/Hc:80,1

**13**  
Espaguetis integrales con verduras  
*Jamoncitos de pollo al chilindrón*  
Fruta fresca y pan  
1º: 1,3,9 2º: 1  
VN 3-8años: Kcal:606/Prot:34,9/Lip:18,3/Hc:66,3  
VN 9-13años Kcal:776/Prot:46,5/Lip:24,4/Hc:88,4

**20**  
Brócoli salteado al vapor  
*Cordón bleu de pavo*  
Con lechuga; Fruta fresca y pan  
1º: 14 2º: 1,2,3,9  
VN 3-8años: Kcal:578/Prot:19,6/Lip:26,1/Hc:62,9  
VN 9-13años Kcal:730/Prot:24,8/Lip:33,4/Hc:78,4

**07**  
Patatas riojana (con verduras  
y chorizo)  
*Abadejo en salsa marinera con*  
lechuga y maíz; Fruta fresca y pan  
1º: 14 2º: 1,4,5,6  
VN 3-8años: Kcal:607/Prot:26,6/Lip:21,1/Hc:71,3  
VN 9-13años: Kcal:737/Prot:32,0/Lip:26,0/Hc:86,0

**14**  
Garbanzos estofados con verduras  
*Merluza al horno con sofrito de*  
ajo y pimentón; Fruta fresca y pan  
1º 2º: 1,4,5,6  
VN 3-8años: Kcal:600/Prot:31,1/Lip:11,9/Hc:83,2  
VN 9-13años: Kcal:727/Prot:39,4/Lip:15,4/Hc:97,2

**21**  
Lacitos salteados con bacon  
*Tortilla francesa con queso*  
Y lechuga; Natillas y pan  
1º: 1,3,9 2º: 3  
VN 3-8años: Kcal:609/Prot:31,1/Lip:21,4/Hc:82,8  
VN 9-13años: Kcal:796/Prot:23,9/Lip:28,5/Hc:107,1



Alérgenos: 1 -Gluten 2- Leche y derivados 3- Huevo 4- pescado 5- Moluscos 6- Crustáceos 7 -Cacahuete 8- Frutos de cáscara 9-Soja 10- Sésamo 11- Mostaza 12-Apio 13- Altramuces 14- Dióxido de azufre y sulfitos

# 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

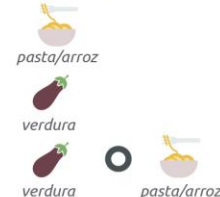
## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



Entidades colaboradoras:

