

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



08

Espaguetis integrales con tomate
Contramuslo de pollo empanado
lechuga y maíz; Fruta fresca y pan
1º 1,3,9 2º: 1 y 9
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:22,8/Lip:20,3/Hc:80,7
 VN 9-13años: Kcal:795/Prot:30,5/Lip:27,6/Hc:102,5

15

Tallarines al wok de verduras
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca y pan
1º 1,3,9 2º: 3
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:17,0/Lip:18,0/Hc:89,1
 VN 9-13años: Kcal:793/Prot:22,3/Lip:23,5/Hc:115,8

22

FESTIVO

29

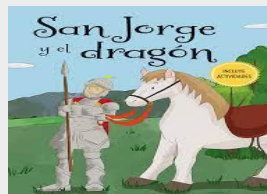
Arroz integral en salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
1º: 2º: 3
 VN 3-8años: Kcal:606/Prot:14,2/Lip:16,1/Hc:96,7
 VN 9-13años: Kcal:796/Prot:18,7/Lip:21,4/Hc:126,5

09

Alubias guisadas con verduras
Tortilla francesa con york
lechuga; Yogur/yogur natural y pan
1º 2º: 3
 VN 3-8años: Kcal:605/Prot:20,1/Lip:17,2/Hc:81,1
 VN 9-13años: Kcal:790/Prot:26,8/Lip:23,0/Hc:103,7

16

Garbanzos guisados con verduras
Varitas de merluza
Con lechuga y maíz
Yogur/yogur natural y pan
1º 2º: 1,2,3,4,5,6,9,12
 VN 3-8años: Kcal:608/Prot:20,4/Lip:18,3/Hc:84,1
 VN 9-13años: Kcal:790/Prot:26,6/Lip:23,8/Hc:109,1



30

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

10

Patatas estofadas con calamar
Albóndigas de ternera c/ salsa de verdura; Fruta fresca y pan
1º 4,5,6 y 14 2º: 1, 9 y 14
 VN 3-8años: Kcal:605/Prot:24,9/Lip:27,5/Hc:60,7
 VN 9-13años: Kcal:796/Prot:32,6/Lip:35,9/Hc:80,5

17

Arroz integral con salsa de tomate
Pollo guisado con pimientos
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan
1º 2º: 1
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:28,0/Lip:18,8/Hc:79,2
 VN 9-13años Kcal:771/Prot:35,6/Lip:23,9/Hc:100

24

GASTRONOMÍA ARAGONESA
Rancho Aragónés



Pollo al gusto baturro
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

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- Altramucos 14- Dióxido de azufre y sulfitos

11

Judías verdes con patatas
Pollo asado al limón, lechuga
Zanahoria; Fruta fresca y pan
1º 14 2º: 1
 VN 3-8años: Kcal:576/Prot:33,4/Lip:18,6/Hc:63,1
 VN 9-13años: Kcal:739/Prot:44,0/Lip:25,0/Hc:77,1

18

Lentejas estofadas con zanahoria
Palometa con refrito de ajo y tomate
Fruta y pan
1º: 1 2º: 1,4,5,6
 VN 3-8años: Kcal:582/Prot:35,3/Lip:12,4/Hc:76,0
 VN 9-13años Kcal:733/Prot:46,5/Lip:16,7/Hc:91,4

25

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

12

Arroz con verduras y salchichas
Abadejo en salsa de tomate
Fruta fresca y pan
1º 2,9 2º: 1,4,5,6
 VN 3-8años: Kcal:610/Prot:23,8/Lip:12,6/Hc:96,5
 VN 9-13años: Kcal:744/Prot:30,3/Lip:16,2/Hc:115,2

19

Crema de calabacín
Roti de pavo en salsa de verduras
Fruta fresca y pan
1º: 14 2º: 1,9
 VN 3-8años: Kcal:581/Prot:19,7/Lip:21,0/Hc:71,6
 VN 9-13años: Kcal:733/Prot:24,8/Lip:27,5/Hc:88,3

26

FIESTA MADRE FRANCISCA
Patatas riojana (con verduras y chorizo)
Merluza empanada
chips; Natillas 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

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:

