

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



06
Borraja 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

13
Judías verdes al estilo Casero (cebolla y patata)
Nuggets de pollo con lechuga
Fruta fresca y pan
1º 14 2º: 1,2,3,4,5,6,7,8,9 y 14
 VN 3-8años: Kcal: 592 /Prot:15,7 /Lip: 23,8 /Hc: 73,8
 VN 9-13años: Kcal: 731/Prot: 19,7/Lip: 30,6 /Hc: 88,2

20
Espaguetis integrales con tomate
Contramuslo de pollo empanado
lechuga y maíz; Fruta fresca y pan
1º 1,3,9 2º: 1, 9, 11
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:22,8/Lip:20,3/Hc:80,7
 VN 9-13años: Kcal:793/Prot:30,5/Lip:27,6/Hc:102,5

27
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

07
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

14
Crema de calabaza
Tortilla de patata y cebolla
Con lechuga
Yogur/yogur natural y pan
1º 14 2º: 3
 VN 3-8años: Kcal: 598 /Prot:17,3/Lip: 20,5/Hc: 79,0
 VN 9-13años: Kcal: 754/Prot:21,9/Lip:26,1/Hc:99,0

21
Alubias guisadas con verduras
Tortilla francesa con queso y lechuga;
Yogur/yogur natural y pan
1º 2º:2, 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

28
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

08
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

15
Arroz en salsa de tomate
Medallón de merluza en salsa Verde con guisantes
Fruta fresca y pan
1º 2º: 1,4,5 y 6
 VN 3-8años: Kcal: 592 /Prot:25,6 /Lip: 10,4 /Hc: 97,8
 VN 9-13años: Kcal: 729/Prot: 31,9/Lip: 12,9 /Hc:119,9

22
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

29
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:105,0

02
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

09
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

16
Sopa de cocido con pasta
Contramuslo de pollo en salsa de verduras
Fruta fresca y pan
1º 1,3,9 y 12 2º: 1
 VN 3-8años: Kcal: 579 /Prot:31,2/Lip: 15,5/Hc: 75,4
 VN 9-13años: Kcal: 726/Prot:41,5/Lip: 21,2/Hc:88,7

23
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

30
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

03
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

10
Lacitos con salsa de tomate
Tortilla francesa con york
Y lechuga; Fruta fresca y pan
1º: 1,3,9 2º: 3
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:18,1/Lip:11,4/Hc:82,8
 VN 9-13años: Kcal:796/Prot:23,9/Lip:28,5/Hc:107,1

17
Lentejas estofadas con arroz integral
Croquetas de bacalao con lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
1º 1 2º: 1,2,3,4,5,6,9,11 y 12
 VN 3-8años: Kcal:605/Prot:20,6/Lip:16,4/Hc:87,6
 VN 9-13años: Kcal:790/Prot:27,0/Lip:21,4/Hc:114,5

24
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

31
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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



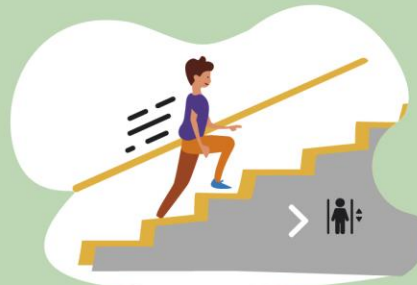
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, 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

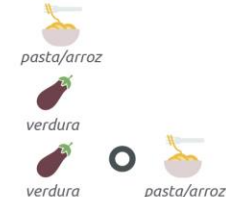
RECOMENDADOR DE CENAS

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:

