

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Lentejas estofadas con verduras
Filete de bacalao a la romana
Con lechuga
Fruta fresca 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

02
Judías verdes salteadas
Filete de lomo adobado al horno
lechuga; Yogur/yogur natural 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

03
Espaguetis integrales con verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Fruta fresca y pan
1º: 1,3,9,11 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

04
Garbanzos estofados con verduras
Merluza c/ sofrito de ajo y pimentón;
Fruta fresca y pan integral
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

07
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

08
Alubias blancas con zanahoria
Merluza a la riojana
Fruta fresca 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

09
Arroz salteado con verduras
Pollo guisado a la pimienta
Yogur/yogur natural 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

10
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

11
Lacitos a la Napolitana
Tortilla francesa con queso
lechuga; Fruta fresca y pan integral
1º: 1,3,9,11 2º: 2,3
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:18,1/Lip:21,4/Hc:82,8
 VN 9-13años: Kcal:796/Prot:23,9/Lip:28,5/Hc:107,1

14

15

16

17

18

VACACIONES

DE

SEMANA SANTA



21

GASTRONOMÍA ARAGONESA 22

Rancho Aragonés



Lomo a la Baturra
Fruta fresca y pan
1º 2º 1

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

23



FIESTA MADRE FRANCISCA 30

Arroz con salsa de tomate
Contramuslo de pollo en salsa
de verduras; chips
Natillas de vainilla 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

Judías verdes con patatas
Pollo guisado con salsa
de pimientos, lechuga
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

25

Arroz con verduras y salchichas
Filete de gallo en salsa verde
Fruta fresca y pan integral
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

28

Tallarines al wok de verduras
Tortilla de patata con
lechuga
Fruta fresca y pan
1º 1,3,9,11 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

29
Garbanzos guisados con verduras
Varitas de merluza
Con lechuga y maíz
Fruta fresca 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

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 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...
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:

