

LUNES

02

Borrajá con patata
Longaniza de Aragón
lechuga y maíz; Fruta fresca y pan
 1º: 14 2º: 14
 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

09

FESTIVO

16

Arroz con verduras y salchichas
Filete de gallo en salsa verde
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

MARTES

03

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

10

Crema de calabaza
Tortilla de patata y cebolla
Con lechuga
Fruta fresca 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

17

Alubias guisadas con verduras
Tortilla francesa con york
y lechuga; Fruta fresca 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



MIÉRCOLES

04

Arroz integral con verduras
Filete de pollo 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

11

Arroz en salsa de tomate
Medallón de merluza en salsa
Verde con guisantes
Yogur/yogur natural 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

18

Judías verdes con patatas
Filete de pollo en salsa de limón
Con lechuga; Yogurt 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

JUEVES

FIESTA DE LA INMACULADA 05

Brócoli salteado al vapor
Cordón bleu de pavo
Con chips; Natillas 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

12

Sopa de cocido con pasta
Pollo asado 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

19

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

VIERNES

06



13

Lentejas estofadas con arroz
Croquetas de bacalao con
lechuga y maíz
Fruta fresca y pan integral
 1º: 1,14 2º: 1,2,3,4,5,6,9
 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

20

ESPECIAL NAVIDAD
Espaguetis a la boloñesa
Contramuslo de pollo empanado
Con chips;
Dulce de Navidad y pan integral
 1º 1,3,9,11 2º: 1, 9, 11
 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

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



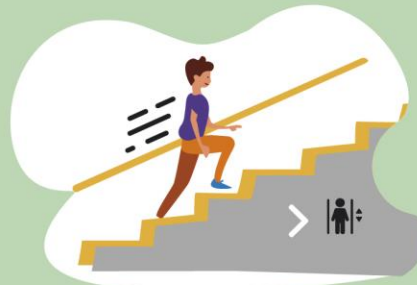
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍆
legumbres	verdura
🍖	🥚
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

