

## 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- Altramuces 14- Dióxido de azufre y sulfitos**



06

FESTIVO

07

08

09

10

**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

**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

**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

13

**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

14

**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

**GASTRONOMÍA ALEMANA 15**

**Arroz bávaro  
Salchichas Frankfurt con ketchup  
Yogur/yogur natural y pan**  
1º: 2º: 2,9  
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

16

**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

17

**Lacitos salteados con bacon  
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

20

**Judías verdes al estilo  
Casero (cebolla y patata)  
Tortilla de calabacín con lechuga  
Fruta fresca y pan**  
1º 14 2º: 3  
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

21

**Crema de calabaza  
Nuggets de pollo con lechuga  
Fruta fresca y pan**  
1º 14 2º: 1,2,3,9  
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

22

**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

23

**Sopa de cocido con pasta  
Pollo asado en salsa de verduras  
Fruta fresca y pan**  
1º 1,3,9,11 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

24

**Lentejas estofadas con arroz integral  
Croquetas de bacalao con  
lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan integral**  
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

27

**Espaguetis integrales con tomate  
Contramuslo de pollo empanado  
lechuga y maíz; Fruta fresca y pan**  
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

28

**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

29

**Patatas estofadas con calamar  
Albóndigas de ternera c/ salsa de  
verdura; Yogur/yogur natural 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

30

**Judías verdes con patatas  
Contramuslo de pollo en 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

31

**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

# CreA tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



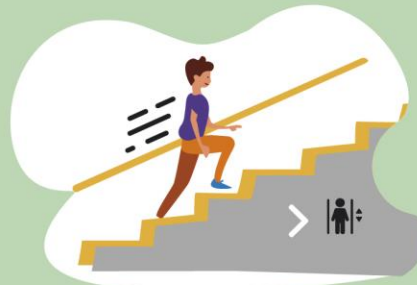
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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	pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

