

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

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

09

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

16

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Y lechuga; Fruta fresca y pan

1º: 2º: 3
VN 3-8años: Kcal:590/Prot:15,5/Lip:17,7/Hc:86,1
VN 9-13años: Kcal:734/Prot:19,1/Lip:22,8/Hc:105,4

03

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

10

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

17

Verduras salteadas con ajo y aceite
Albóndigas de merluza en salsa
De tomate
Fruta fresca y pan

1º:14 2º: 1,2,3,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:577/Prot:21,1/Lip:13,8/Hc:95,1
VN 9-13años: Kcal:739/Prot:27,2/Lip:18,4/Hc:120,3

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

04

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

11

Arroz con salsa de tomate
Pollo guisado con pimientos
Lechuga
Yogur/yogur natural 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

18

Arroz con setas y verduras
Contramuslo de pollo en salsa
de zanahoria
Yogur/yogur natural 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

05

Judías verdes con patatas
Pollo asado al limón, 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

12

Lentejas estofadas con zanahoria
Palometa con refrito de ajo
y tomate
Fruta fresca 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

19

Judías blancas con arroz integral
y verduras
Hamburguesa de ternera al horno
lechuga; 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

06

Arroz con verduras y salchichas
Filete de merluza 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

13

Crema de calabacín
Roti de pavo en salsa de
verduras
Fruta fresca y pan integral

1º: 14 2º: 1,2,9
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

20

Gastronomía Italiana

Espaguetis a la boloñesa
Panini de Jamón York



Natillas y pan integral

1º: 1,3,9,11 2º: 1,2,3,4,9
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



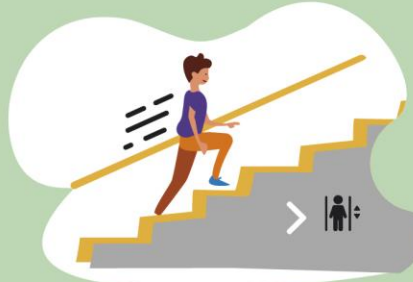
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

