

LUNES

03

Judías verdes al estilo casero
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

10

Espaguetis Napolitana
Contramuslo de pollo empanado
Con 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

17

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

24

Sopa de ave con pasta
Tortilla de patata y calabacín
Y lechuga; Fruta fresca y pan
 1º: 1,3,9,11,12 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

31

Arroz en salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
lechuga
Fruta fresca y pan
 1º: 2,3 2º: 2,3
 VN 3-8años: Kcal:606/Prot:14,2/Lip:16,1/Hc:96,7
 VN 9-13años: : Kcal:796/Prot:18,7/Lip:21,4/Hc:126,5

MARTES

04

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

11

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

18

Garbanzos guisados con verduras
Varitas de merluza
Con lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
 1º 2º: 1,2,3,4,5,6,9
 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

25

Patatas riojana con chorizo y verdura
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

MIÉRCOLES

05



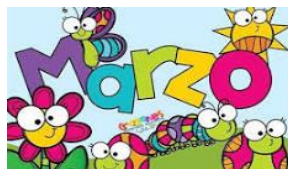
Patatas estofadas con calamar
Albóndigas de ternera c/ salsa de verdura; Yogur y pan
 1º 4,5,6 y 14 2º: 1, 9 y 14
 VN 3-8años: Kcal:605/Prot:24,9/Lip:27,5/Hc:60,7
 VN 9-13años: Kcal:796/Prot:32,6/Lip:35,9/Hc:80,5

19

Arroz con salsa de tomate
Pollo guisado con pimientos
lechuga; Yogurt y pan
 1º 2º: 1
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:28/Lip:18,8/Hc:79,2
 VN 9-13años: Kcal:771/Prot:35,6/Lip:23,9/Hc:100

26

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



JUEVES

06

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

13

Borrajá salteada con patatas
Cinta de lomo a la riojana
Con 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

20

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

27

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

VIERNES

07

Lentejas estofadas con arroz
Croquetas de bacalao con lechuga y maíz; Fruta y pan integral
 1º: 1 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

14

Arroz con verduras de la huerta
Filete de gallo en salsa verde
Fruta fresca y pan integral
 1º 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

21

Lentejas estofadas con zanahoria
Dados de rape en salsa americana
Fruta y pan integral
 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

28

Verduras salteadas con ajo y aceite
Abadejo en salsa marinera con lechuga y maíz
Fruta fresca y pan integral
 1º: 14 2º: 1,4,5,6
 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

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



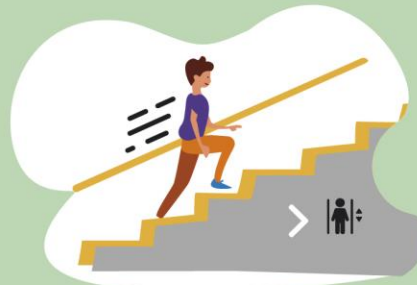
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

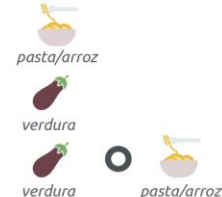
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



Entidades colaboradoras:

