

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



04

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

11

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

18

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

25

Arroz en salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
1º: 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

05

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

12

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

19

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

26

Lentejas estofadas con verduras
Filete de bacalao a la romana
Con lechuga y zanahoria
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

06

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

13

Arroz con salsa de tomate
Pollo guisado con pimientos
Lechuga y zanahoria
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

20

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

27

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

07

Judías verdes con patatas
Pollo asado al limón, lechuga
Zanahoria; 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

14

Lentejas estofadas con zanahoria
Palometa con refrito de ajo
y tomate
Fruta y pan
1º: 1 2º: 1,4,5,6
VN 3-8años: Kcal:582/Prot:33,3/Lip:12,4/Hc:76,0
VN 9-13años Kcal:733/Prot:46,5/Lip:16,7/Hc:91,4

21

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

28

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

08

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

15

Crema de calabacín
Roti de pavo en salsa de
verduras
Fruta fresca y pan integral
1º: 14 2º: 1,9
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

22

Patatas riojana c/chorizo y verdura
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

29

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



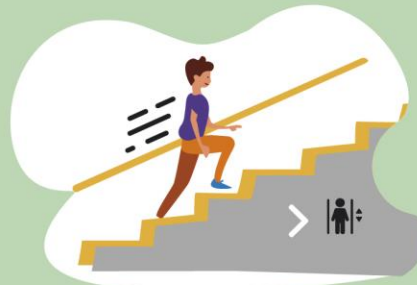
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

