

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Arroz integral en salsa de tomate
Tortilla francesa con york
lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
1º: 2º: 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

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

Judías verdes al estilo
Casero (cebolla y patata)
Nuggets de pollo con lechuga
Fruta fresca y pan
1º 14 2º: 1,2,3,9
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

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

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

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

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

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

Arroz integral 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

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

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:34,9/Lip:19,5/Hc:67,0
VN 9-13años: Kcal:727/Prot:43,7/Lip:24,5/Hc:78,9

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

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

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:35,3/Lip:12,4/Hc:76,0
VN 9-13años: Kcal:733/Prot:46,5/Lip:16,7/Hc:91,4

Espaguetis integrales con verduras
Jamoncitos de pollo al limón
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

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

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

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

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

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

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



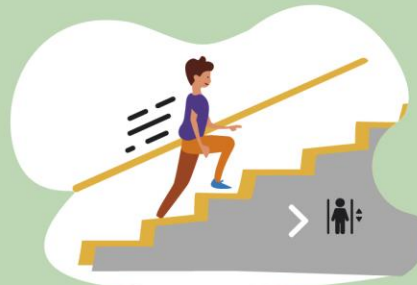
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE 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	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:

