

## LUNES

**02**  
**Lentejas con arroz integral y verduras**

**Pollo a la riojana**

**Fruta fresca y pan**

**1º 1 2º: 1**

VN 3-8años: Kcal:672/Prot:20,3/Lip:23,1/Hc:48,8  
VN 9-13años: Kcal:854/Prot:25,8/Lip:29,3/Hc:62,0

**09**  
**Espaguetis integrales con tomate**  
**Abadejo al horno con ajo y perejil**  
**lechuga**

**Fruta fresca y pan**

**1º 1,3,9,11 2º: 1,4,5,6**

VN 3-8años: Kcal:544/Prot:20,4/Lip:18,1/Hc:74,8  
VN 9-13años: Kcal:691/Prot:25,9/Lip:23,0/Hc:95,1

**16**  
**Pasta integral salteada con verduras**

**Tortilla de patata con lechuga**

**Fruta fresca y pan**

**1º 1,3,9,11 2º: 3**

VN 3-8años: Kcal:656/Prot:21,0/Lip:23,2/Hc:83,7  
VN 9-13años: Kcal:833/Prot:26,7/Lip:29,5/Hc:106,4

**23**  
**Sopa minestrone c/ fideo integral**  
**Tortilla de patata y calabacín**

**Lechuga**

**Fruta fresca y pan**

**1º: 1,3,9,11 2º: 3**

VN 3-8años: Kcal:556/Prot:14,7/Lip:31,4/Hc:47,7  
VN 9-13años: Kcal:707/Prot:18,6/Lip:46,0/Hc:60,6

**30**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla francesa con queso**  
**lechuga;**

**Fruta fresca y pan**

**1º 2º: 2,3**

VN 3-8años: Kcal:608/Prot:13,6/Lip:28,8/Hc:52,3  
VN 9-13años: Kcal:772/Prot:17,3/Lip:36,6/Hc:66,5

## MARTES

**03**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Merluza en salsa verde con**  
**Guisantes**

**Fruta fresca y pan**

**1º 2º: 1,4,5 y 6**

VN 3-8años: Kcal: 558 /Prot:18,3 /Lip: 18,2 /Hc: 55,7  
VN 9-13años: Kcal: 709/Prot: 23,3/Lip: 23,1 /Hc:70,8

**10**  
**Alubias con verduras**  
**Tortilla de patata y atún**

**Lechuga**

**Fruta fresca y pan**

**1º 2º: 3,4**

VN 3-8años: Kcal:584/Prot:19,0/Lip:17,9/Hc:76,6  
VN 9-13años: Kcal:742/Prot:24,2/Lip:22,7/Hc:97,4

**17**  
**Arroz con tomate**  
**Pollo al curry con lechuga**  
**Fruta fresca y pan**

**1º 2º: 1**

VN 3-8años: Kcal:605/Prot:25,3/Lip:19,8/Hc:79,4  
VN 9-13años: Kcal:769/Prot:32,2/Lip:25,1/Hc:100,9

**24**  
**Salteado de verduras**  
**San marino con**  
**Lechuga y maíz**  
**Fruta fresca y pan**

**1º: 14 2º: 1,2,3,4,5,6,9**

VN 3-8años: Kcal:545/Prot:20,5/Lip:18,2/Hc:75  
VN 9-13años Kcal:693/Prot:26,0/Lip:23,1/Hc:95,3

**31**  
**Lentejas estofadas con patatas,**  
**cebolla, zanahoria y calabacín**  
**Filete de bacalao empanado**  
**Con lechuga**  
**y maíz; Fruta fresca y pan**

**1º 1 2º: 1,2,3,4,5,6**

VN 3-8años: Kcal:607/Prot:26,7/Lip:19,2/Hc:77,2  
VN 9-13años: Kcal:771/Prot:33,9/Lip:24,4/Hc:98,1

## MIÉRCOLES

**04**  
**Verduras salteadas con patata**  
**Tortilla francesa con queso**  
**Y lechuga**

**Yogur natural y pan**

**1º 14 2º: 2,3**

VN 3-8años: Kcal: 538 /Prot:20,2 /Lip: 17,9 /Hc: 74,0  
VN 9-13años: Kcal: 684/Prot: 25,6/Lip: 22,8 /Hc: 94,0

**11**  
**Patatas guisadas con verduras**  
**y calamar**

**Albóndigas de ternera c/ champiñones**

**Yogur natural y pan**

**1º 4,5,6 y 14 2º: 1, 9 y 14**

VN 3-8años: Kcal:703/Prot:29,7/Lip:28,8/Hc:76,9  
VN 9-13años: Kcal:893/Prot:37,7/Lip:36,6/Hc:97,7

**18**  
**Garbanzos guisados con verduras**  
**Palometa en salsa de tomate**  
**Con pisto de verduras**

**Yogur natural y pan**

**1º 2º: 1,4,5,6**

VN 3-8años: Kcal:591/Prot:20,0/Lip:22,9/Hc:48,8  
VN 9-13años: Kcal:751/Prot:25,4/Lip:29,1/Hc:62,0

**25**  
**Arroz con verduras y setas**  
**Pollo al chilindrón**  
**Yogur natural y pan**

**1º: 2º: 1**

VN 3-8años: Kcal:617/Prot:31,4/Lip:18,0/Hc:80,3  
VN 9-13años: Kcal:784/Prot:39,9/Lip:22,9/Hc:102,0



## JUEVES



**12**  
**Judías verdes con patatas**  
**Jamoncitos de pollo al limón**  
**Lechuga y maíz**

**Fruta fresca y pan**

**1º 14 2º: 1**

VN 3-8años: Kcal:562/Prot:32,6/Lip:20,8/Hc:55,6  
VN 9-13años: Kcal:714/Prot:41,5/Lip:26,5/Hc:70,6

**19**  
**Crema de calabacín**  
**Roti de pavo en salsa española**  
**Fruta fresca y pan**

**1º 14 2º: 1,2,9**

VN 3-8años: Kcal:553/Prot:12,9/Lip:34,2/Hc:45,5  
VN 9-13años: Kcal:703/Prot:16,3/Lip:43,4/Hc:57,9

**26**  
**Alubias blancas con calabaza**  
**Hamburguesa de ternera en su jugo**  
**Con lechuga**  
**Fruta fresca y pan**

**1º 2º: 1,9**

VN 3-8años: Kcal:702/Prot:27,3/Lip:32,8/Hc:75,6  
VN 9-13años: Kcal:892/Prot:34,6/Lip:41,7/Hc:96,1

## VIERNES

**FESTIVO**

**13**  
**Arroz con verduras**  
**Merluza en salsa marinera**  
**Fruta fresca y pan integral**

**1º 2º: 1,4,5,6**

VN 3-8años: Kcal:653/Prot:25,1/Lip:24,0/Hc:78,8  
VN 9-13años: Kcal:829/Prot:31,8/Lip:30,5/Hc:100,2

**20**  
**Lentejas con zanahoria**  
**Varitas de merluza con**  
**Lechuga y maíz**

**Fruta fresca y pan integral**

**1º: 1 2º: 1,2,3,4,5,6,9,12**

VN 3-8años: Kcal:725/Prot:29,5/Lip:23,4/Hc:94,2  
VN 9-13años Kcal:921/Prot:37,5/Lip:29,8/Hc:119,7

**27**  
**Patatas estofadas con verduras**  
**Merluza al horno en salsa de**  
**tomate**

**Fruta fresca y pan integral**

**1º: 14 2º: 1,4,5,6**

VN 3-8años: Kcal:619/Prot:16,0/Lip:33,2/Hc:44,2  
VN 9-13años: Kcal:787/Prot:20,4/Lip:42,2/Hc:56,2

**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**



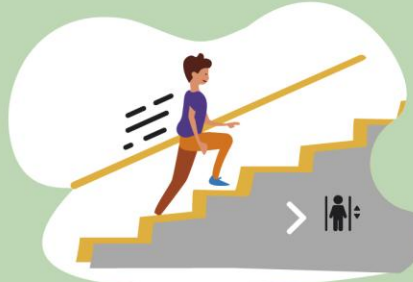
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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... |
|-----------------------------------------|---|----------------------------------------|
| 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:

