

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Borrajá con patatas salteadas
Longaniza de Aragón
Con lechuga
Fruta fresca y pan
1º: 14 2º:
 VN 3-8años: Kcal:583/Prot:22,8/Lip:28,9/Hc:55,0
 VN 9-13años: Kcal:742/Prot:28,9/Lip:36,7/Hc:69,9



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

Alubias blancas guisadas con
Verduras Y arroz integral
Merluza con pimiento y tomate
Fruta fresca y pan
1º 2º: 1,4,5,6
 VN 3-8años: Kcal:565/Prot:20,2/Lip:16,4/Hc:53,9
 VN 9-13años: Kcal:718/Prot:25,6/Lip:20,8/Hc:68,5

Arroz integral 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

Alubias con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga
Fruta fresca y pan
1º 2º: 3
 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

Arroz integral con verduras
Contramuslo de pollo a la pimienta
Con lechuga y maíz
Yogur natural y pan
1º: 2º: 1
 VN 3-8años: Kcal:682/Prot:32/Lip:19,8/Hc:91,3
 VN 9-13años: Kcal:866/Prot:40,6/Lip:25,1/Hc:116

Crema de calabaza
Nuggets de pollo con lechuga
Yogur natural y pan
1º 14 2º: 1,2,3,9
 VN 3-8años: Kcal: 681 /Prot:19,8/Lip: 29,9/Hc: 91,3
 VN 9-13años: Kcal:866/Prot:25,1/Lip:37,9/Hc:116

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

Brócoli salteado al vapor
Fogonero al horno con
Pimientos rojos
Fruta fresca y pan
1º: 14 2º: 1,4,5,6
 VN 3-8años: Kcal:545/Prot:20,4/Lip:18,2/Hc:74,9
 VN 9-13años: Kcal:692/Prot:26,0/Lip:23,1/Hc:95,2

Sopa de maravilla
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz
Fruta fresca y pan
1º 1,3,9,11 y 12 2º: 1,4,5,6
 VN 3-8años: Kcal: 557 /Prot:20,6/Lip: 31,2/Hc: 41,9
 VN 9-13años: Kcal:708/Prot:26,2/Lip: 39,6/Hc:53,3

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

Día de la Inmaculada
Lazos salteados con tomate
Tortilla de patata y atún
Lechuga
Natillas y pan integral
1º: 1,3,9,11 2º: 3,4
 VN 3-8años: Kcal:650/Prot:19,8/Lip:24,7/Hc:84,0
 VN 9-13años: Kcal:826/Prot:25,1/Lip:31,4/Hc:106,8

Lentejas con arroz integral y verduras
Pollo a la riojana
Fruta fresca y pan integral
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

Especial Navidad
Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt con chips
Dulce de Navidad y pan integral
1º 2º: 2,9
 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



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	○	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

