

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra

**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave

Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos
6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo
11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos

1 VN 3-8 años kcal: 579,6 P: 39,12 L: 12,96 HC: 50,28
VN 9 a 13 años kcal: 742,56 P: 50,09 L: 27,60 HC: 64,26

CREMA DE ZANAHORIA

ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS

1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

4 VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15
VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45

ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE

HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA

1º: 1, 3 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

5 VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28
VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41

LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º: 1 2º: 3
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

6

7

8

11 VN 3-8 años kcal: 593,64 P: 36,27 L: 16,68 HC: 63,72
VN 9 a 13 años kcal: 751 P: 48,3 L: 22,1 HC: 84,8

SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS

MERLUZA EN SALSA MARINERA

1º: - 2º: 4, 5, 6
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

12 VN 3-8 años kcal: 594 P: 29,88 L: 16,44 HC: 63,0
VN 9 a 13 años kcal: 731,25 P: 40,12 L: 22,15 HC: 84,62

COL CON PATATA

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

13 VN 3-8 años kcal: 608,95 P: 18,24 L: 19,66 HC: 84,45
VN 9 a 13 años kcal: 797,22 P: 23,90 L: 25,73 HC: 110,57

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º: 1, 2, 3 2º: 3
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

14 VN 3-8 años kcal: 598,8 P: 35,64 L: 17,64 HC: 72,12
VN 9 a 13 años kcal: 766,36 P: 45,69 L: 22,61 HC: 92,34

LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA

ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA

1º: 1 2º: 4, 5, 6
YOGUR Y PAN BLANCO

15 VN 3-8 años kcal: 604,2 P: 37,71 L: 20,04 HC: 62,13
VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36

CREMA DE VERDURAS

ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS

1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

18 VN 3-8 años kcal: 607,2 P: 31,42 L: 28,95 HC: 60,89
VN 9 a 13 años kcal: 791,82 P: 38,18 L: 35,27 HC: 74,11

CREMA DE CALABAZA

LOMO DE CERDO EN SALSA DE CEBOLLA

1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

19 VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94
VN 9 a 13 años kcal: 786,59 P: 35,10 L: 16,42 HC: 121,14

ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUIANTES

ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS

1º: - 2º: 4, 5, 6
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

20 VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7
VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA

1º: - 2º: 3
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

21 VN 3-8 años kcal: 604,35 P: 30,77 L: 24,65 HC: 60,35
VN 9 a 13 años kcal: 761,94 P: 38,76 L: 31,04 HC: 76,02

JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR

POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º: - 2º: -
YOGUR Y PAN BLANCO

22

25

26

27

28

29

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	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍆
legumbres	verdura
🍖	🥚
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

