

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: 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 NATURAL Y PAN BLANCO

2 VN 3-8 años kcal: 591,1 P: 18,28 L: 17,25 HC: 83,14
VN 9 a 13 años kcal: 743,68 P: 23,07 L: 21,61 HC: 104,49

SOPA DE COCIDO CON PASTA

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

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

5 VN 3-8 años kcal: 605,12 P: 24,75 L: 14,19 HC: 72,16
VN 9 a 13 años kcal: 749,7 P: 34,62 L: 19,87 HC: 100,79

GUISO DE PATATAS CAMPESTRES

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA

1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

6 VN 3-8 años kcal: 607,22 P: 21,82 L: 17,55 HC: 83,51
VN 9 a 13 años kcal: 797,31 P: 28,65 L: 23,02 HC: 109,76

SOPA DE PESCADO CON ARROZ

MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO

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

7 VN 3-8 años kcal: 605,28 P: 31,71 L: 20,07 HC: 71,19
VN 9 a 13 años kcal: 795,34 P: 41,69 L: 26,37 HC: 93,66

ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO

MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º: 1, 2, 3 2º: 4, 5, 6
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

8 VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75
VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA

TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º: - 2º: 3
YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

9 VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7
VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS

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

12 VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63
VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58

MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA

POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES

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

13 VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2
VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS

TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º: - 2º: 3
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

14 VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5
VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8

JUDÍAS VERDES CON PATATA

LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE

1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

15 VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62
VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78

CREMA DE LENTEJAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA

1º: 1 2º: 3
YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

16 VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61
VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

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

19 VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,78 L: 20,46 HC: 62,682
VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91

LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO

ABADEJO EN SALSA MARINERA

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

20 VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1
VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70

SOPA DE AVE CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

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

21 VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76
VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26

ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA

CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA

1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

22 VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89
VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67

PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)

MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º: - 2º: 4, 5, 6
YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

23 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

26 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

27 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

28 VN 3-8 años kcal: 593,25 P: 38,01 L: 23,31 HC: 54,81
VN 9 a 13 años kcal: 729 P: 46,8 L: 28,6 HC: 67,4

MENESTRA DE VERDURAS

POLLO ASADO AL LIMÓN

1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

29 VN 3-8 años kcal: 609,03 P: 30,3 L: 20,31 HC: 75,75
VN 9 a 13 años kcal: 778 P: 38,7 L: 26 HC: 96,8

GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º: - 2º: 3
YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



Entidades colaboradoras:

