

## 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: 585,8 P: 23,12 L: 19,49 HC: 75,54  
VN 9 a 13 años kcal: 748 P: 29,6 L: 24,9 HC: 96,5

**ARROZ CON VERDURAS Y SETAS**

**FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE**

1º: - 2º: 4, 5, 6

**FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL**

4

5

6

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**

7

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 NATURAL Y PAN BLANCO**

8

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**

11

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**

12

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 GUI SANTES**

**ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS**

1º: - 2º: 4, 5, 6

**FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**

13

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: -

**FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**

14

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**

15

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**

18

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

**GUI SO DE PATATAS CAMPESTRES**

**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA**

1º: - 2º: -

**FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO**

19

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**

20

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**

21

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 GUI SADAS CON CALABAZA**

**TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ**

1º: - 2º: 3

**YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO**

22

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**

25

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**

26

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**

27

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**

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	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:

