

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

***Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra**

**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-Dióxidos de azufre y sulfitos**

1

2
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

3

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
1º: - 2º: 3
YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS
1º: - 2º: -
FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

6
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

7
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

8
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

9
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

10
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

13
VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 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

14
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 MAÍZ

1º: 1, 3 2º: 3

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

15
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

16
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)

ALBONDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA

1º: - 2º: 1, 2, 3, 4, 5, 6

YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

17
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 CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º: - 2º: -

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

20
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

ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUIANTES, ATÚN)

HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º: 1, 3, 4 2º: -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

21
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

1º: 1 2º: 3

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

22
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

CREMA FRÍA DE VERDURAS Y NARANJA

POLLO ASADO A LA MIEL Y MOSTAZA

1º: - 2º: -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

23
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

GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º: - 2º: 3

YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

24
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 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUIANTES, MAÍZ)

FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE

1º: - 2º: 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

27
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 AL AJOARRIERO

1º: - 2º: 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

28
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

VICHYSOISSE

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA

1º: - 2º: -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

29
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

30
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 CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º: 1 2º: 4, 5, 6

YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

31
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

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...
🍆	🍝
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:

