

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p> <p>**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave</p> <p>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</p>				
<p>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</p> <p>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES</p> <p>1º: 1, 3 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>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</p> <p>CREMA DE COLIFLOR</p> <p>ABADEJO EN SALSA MARINERA</p> <p>1º: 1 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: 1, 3 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA</p> <p>CINTA DE LOMO ASADO SALSA RUBIA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>ARROZ VON VERDURAS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>PAVO ESTROGONOF</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>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</p> <p>ENSALADA DE PASTA (pasta, maíz, guisantes, atún)</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: 1, 3 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>CREMA FRÍA DE VERDURAS Y NARANJA</p> <p>POLLO A LA MIEL Y MOSTAZA CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>ARROZ 3 DELICIAS</p> <p>FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>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</p> <p>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</p> <p>MERLUZA AL AJORRIERO CON ENSALADA DE TOMATE</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>VICHYSOISE</p> <p>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 1, 2, 3 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA</p> <p>FILETE DE ABADEJO CON AJO Y PEREJIL Y ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: 1 2º: 4, 5, 6</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>31 VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>

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 fusión 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:

