

LUNES

MARTES

MIERCOLES

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

09

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 CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º: 1, 3 2º: -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

10

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

CREMA LIGERA DE GARBANZOS CON COMINO

TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º: - 2º: 3

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

11

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

12

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

13

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

1º: - 2º: 1, 2, 3

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

16

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

CREMA DE COLIFLOR

ABADEJO EN SALSA MARINERA

1º: 1 2º: 4, 5, 6

YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

17

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 INTEGRALES

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º: 1, 3 2º: 3

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

18

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

19

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)

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA

1º: - 2º: 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

20

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

PAVO ESTROGONOF

1º: - 2º: -

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

23

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

HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA

1º: 1, 3 2º: -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

24

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

25

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 A LA MIEL Y MOSTAZA

1º: - 2º: -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

26

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

27

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 TRES DELICIAS

FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE

1º: - 2º: 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

30

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 AJORRIERO

1º: - 2º: 4, 5, 6

FRUTA FRESCA 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...



verdura



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



patata/arroz



verdura



legumbres



verdura



patata/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pezado



pezado



huevo



carne



legumbres



verdura



huevo



carne



huevo



pezado

POSTRE



fruta



lácteos

Entidades colaboradoras:

