

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Alérgenos: 1-Guten 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-Dióxidos de azufre y sulfitos</p>	<p>*Todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p>	1	2	3
6	7	<p>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</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: 1, 2, 3 2º: 4</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES</p> <p>1º: - 2º: 4</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>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 A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS</p> <p>1º: 1, 3 2º: 14</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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 CON CHAMPIÑONES</p> <p>GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO</p> <p>1º: 14 2º: 4</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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 CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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>CREMA DE LENTEJAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>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>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>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>LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE</p> <p>ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: 1, 14 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 1, 3 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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 GUISADAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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 CON CARNE</p> <p>MERLUZA AL AJOARRIERO</p> <p>1º: 1, 2, 3, 9, 14 2º: 4, 5, 6</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>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>ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>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>ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 1, 2, 3 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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 ESTOFADAS CON CHAMPIÑONES</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: 1, 14 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>MUSLITOS DE POLLO ASADO</p> <p>1º: 14 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>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>GUISO 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>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 CON SETAS</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>1º: 14 2º: 4, 5, 6</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 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

