

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 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 PICADILLO CON HUEVO LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS 1º:1,3,9,11,12, 142º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	2 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 INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: 1, 2, 32º:4 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	3 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 CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: -2º: 3 YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	4 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 ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES 1º: -2º: 4 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
7 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 A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS 1º: 1, 32º:14 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	8 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 CON CHAMPIÑONES GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO 1º:142º:4 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	9 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 CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: -2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	10 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: 12º: 3 YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	11 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
14	15	16	17	18
21	22	23	24 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	25 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 SETAS ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS 1º: 142º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
28 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 EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: -2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	29 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 ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: 1,2,3,9,112º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	30 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 TRINCHAT (COL Y PATATA) GALLO DE SAN PEDRO A CON AJO Y PEREJIL 1º: 142º:4 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	*Todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra	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

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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

