

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
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	*Todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra		1	2
5 VN 3-8 años kcal: 607,2 P: 31,42 L: 28,95 HC: 60,89 VN 9 a 13 años kcal: 791,82 P: 38,18 L: 35,27 HC: 74,11 CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA LOMO DE CERDO EN SALSA 1º: 14 2º: 3,14 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	6 VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94 VN 9 a 13 años kcal: 786,59 P: 35,10 L: 16,42 HC: 121,14 ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES FILETE DE ABADJEJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA 1º: - 2º: 1,2,4,9,14 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	7 VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7 VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: 5, 14 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	8 VN 3-8 años kcal: 604,35 P: 30,77 L: 24,65 HC: 60,35 VN 9 a 13 años kcal: 761,94 P: 38,76 L: 31,04 HC: 76,02 JUDÍAS VERDES CON PATATA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: - 2º: 2,9 YOGUR Y PAN BLANCO	9 VN 3-8 años kcal: 591,1 P: 18,28 L: 17,25 HC: 83,14 VN 9 a 13 años kcal: 743,68 P: 23,07 L: 21,61 HC: 104,49 SOPA DE COCIDO CON PASTA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: 1, 3 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
12 VN 3-8 años kcal: 605,12 P: 24,75 L: 14,19 HC: 72,16 VN 9 a 13 años kcal: 749,7 P: 34,62 L: 19,87 HC: 100,79 ARROZ CON SALSA DE TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	13 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 LENTEJAS CON VERDURAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS 1º: 1 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	14 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, 3 2º: 4 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	15 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 Y PAN BLANCO	16 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 ABADJEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES 1º: - 2º: 4 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
19 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 GUIZO DE POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: 1, 3 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	20 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 ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA BARBACOA CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: 14 2º: 1,2,3,9,11,12,14 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	21 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	22 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 Y ZANAHORIA 1º: 1 2º: 3 YOGUR Y PAN BLANCO	23 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
26 VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,78 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 VERDE ABADJEJO EN SALSA MARINERA 1º: 1,14 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	27 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 MAÍZ 1º: 1,9,11,12,14 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	28 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 CALABAZA GUIZO DE CERDO ESTOFADO CON PERA CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: - 2º: 14 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	29 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 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA CON SALSA DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: - 2º: 2,4 YOGUR Y PAN BLANCO	30 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 VICHYSOISSE ESTOFADO DE PAVO CON 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**



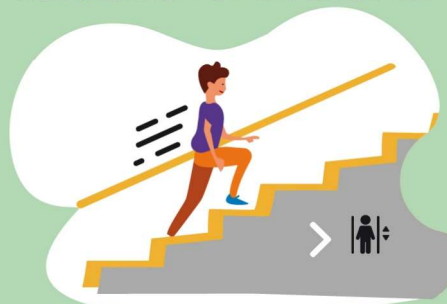
**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE 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	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

