

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**01**
**02**
**03**
**FESTIVO**

- Borraja con patatas salteada
- Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y aceitunas

- Sopa casera de ave con pasta integral
- Palometa con patatas horneadas al romero

- Pan del día
- Fruta fresca

861kcal - Prot:48.2g - Lip:31.7g - HC:93.3g

- Pan del día
- Fruta fresca

726kcal - Prot:34.9g - Lip:21.9g - HC:95.5g

**06**
**07**
**08**
**09**
**10**

- Guiso de lentejas
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

- Espaguetis integrales con salsa de tomate
- Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla braseada

- Crema de calabaza, zanahoria y puerro
- Estofado de pavo con dados de manzana y patata

- Arroz con verduras
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

- Acelgas con patatas salteadas con cebolla
- Abadejo con pimentón con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

698kcal - Prot:34.6g - Lip:19.1g - HC:91g

- Pan del día
- Fruta fresca

853kcal - Prot:28.4g - Lip:25.2g - HC:101.7g

- Pan integral
- Yogur sabor variado

721kcal - Prot:45.2g - Lip:27g - HC:70.2g

- Pan del día
- Fruta fresca

790kcal - Prot:18.7g - Lip:22.9g - HC:121g

- Pan del día
- Fruta fresca

565kcal - Prot:29.7g - Lip:13.9g - HC:70.9g

**13**
**14**
**15**
**16**
**17**

- Macarrones integrales con pisto gratinados
- Merluza en salsa verde

- Garbanzos guisados con verduras
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

- Borrajas con patatas
- Lomo a la riojana

- Arroz con salsa de tomate
- Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas

- Crema de zanahoria
- Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

794kcal - Prot:38.7g - Lip:23.4g - HC:100.8g

- Pan del día
- Yogur sabor variado

780kcal - Prot:29.8g - Lip:27.2g - HC:94.7g

- Pan integral
- Fruta fresca

714kcal - Prot:40.9g - Lip:25.1g - HC:75.7g

- Pan del día
- Fruta fresca

656kcal - Prot:29g - Lip:12.4g - HC:103.2g

- Pan del día
- Fruta fresca

739kcal - Prot:42.2g - Lip:20.9g - HC:89.9g

**20**
**21**
**22**
**23**
**24**

- Lentejas con zanahoria y puerro
- Abadejo al orio con ensalada de lechuga

- Arroz con verduras
- Albóndigas con tomate

- Sopa de caldo con pasta integral
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

- Judías verdes con patatas
- Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

- Patatas guisadas con verduras
- Filete de caballa a la riojana

- Pan del día
- Fruta fresca

836kcal - Prot:23.6g - Lip:26.3g - HC:120.8g

- Pan del día
- Fruta fresca

648kcal - Prot:38.9g - Lip:14.3g - HC:84.1g

- Pan integral
- Fruta fresca

686kcal - Prot:18.9g - Lip:20.1g - HC:95.8g

- Pan del día
- Fruta fresca

754kcal - Prot:43.8g - Lip:27.6g - HC:71.4g

- Pan del día
- Yogur sabor variado

748kcal - Prot:36.2g - Lip:28.6g - HC:76.9g

**27**
**28**
**29**
**30**

- Sopa marinera con arroz integral
- Estofado de pavo a la jardinera

- Coliflor, brócoli, patata y zanahoria
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

- Crema de verduras
- Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz

- Fideuá de verduras
- Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga

- Pan del día
- Yogur sabor variado

882Kcal - Prot:34.5g - Lip:40.6g - HC:92.6g

- Pan del día
- Fruta fresca

617Kcal - Prot:28.7g - Lip:19.7g - HC:70.5g

- Pan integral
- Fruta fresca

756Kcal - Prot:47.4g - Lip:24.6g - HC:77g

- Pan del día
- Fruta fresca

657kcal - Prot:31.4g - Lip:19.9g - HC:72.9g

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



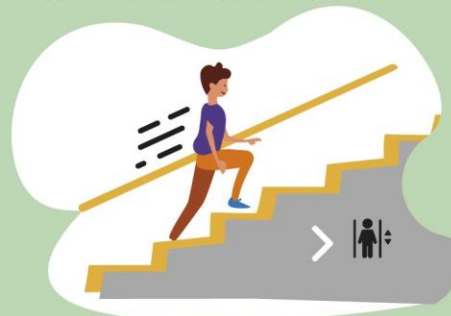
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

