

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
05
08
09
10
11
12

- Sopa marinera con arroz integral
- Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz

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

- Crema de verduras
- Estofado de pavo a la jardinera

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

- Alubias a la hortelana
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

- Pan integral
- Fruta fresca

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

- Pan del día
- Fruta fresca

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

- Pan del día
- Yogur sabor variado

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

- Pan del día
- Fruta fresca

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

- Pan del día
- Fruta fresca

754kcal - Prot:24.6g - Lip:21g - HC:102.9g

15
16
17
18
19

- Espaguetis integrales con verduras al wok
- Albóndigas en salsa española

- Alubias especiadas con verduras
- Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria

- Judías verdes con patatas salteadas
- Abadejo con ajo y pimentón y ensalada de lechuga

- Paella de verduras
- Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate

- Lentejas con arroz y verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas

- Pan del día
- Fruta fresca

851kcal - Prot:29.9g - Lip:31.8g - HC:104.9g

- Pan del día
- Fruta fresca

671kcal - Prot:37.5g - Lip:14.2g - HC:87.5g

- Pan integral
- Fruta fresca

686kcal - Prot:43.4g - Lip:21.4g - HC:73.4g

- Pan del día
- Yogur sabor variado

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

22
23
24
25
26

- Crema de calabaza
- Estofado de pavo con champiñones

- Arroz con salsa de tomate
- Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz

- Garbanzos con verduras
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

- Borraja salteada con patatas
- 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

853kcal - Prot:26.6g - Lip:34.1g - HC:106.6g

- Pan del día
- Yogur sabor variado

653kcal - Prot:26.8g - Lip:27.6g - HC:71.8g

- Pan integral
- Fruta fresca

702kcal - Prot:32.2g - Lip:21.1g - HC:92.8g

- Pan del día
- Fruta fresca

840kcal - Prot:37.4g - Lip:42.2g - HC:71.9g

- Pan del día
- Fruta fresca

621kcal - Prot:29.9g - Lip:13.9g - HC:89.7g

29
30
31

- 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

- 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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



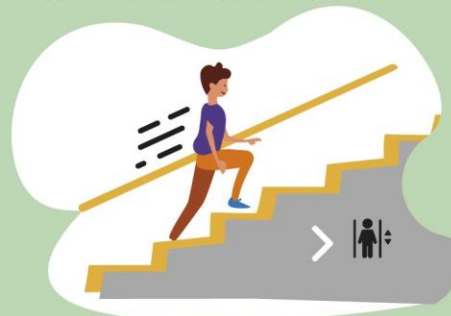
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

