

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

			01	02
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con verduras</li> <li>· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 790kcal - Prot:18.7g - Lip:22.9g - HC:121g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Acelgas con patatas salteadas con cebolla</li> <li>· Abadejo con pimentón y ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 565kcal - Prot:29.7g - Lip:13.9g - HC:70.9g
05	06	07	08	09
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones integrales con pisto gratinados</li> <li>· Merluza en salsa verde</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 794kcal - Prot:38.7g - Lip:23.4g - HC:100.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Garbanzos guisados con verduras</li> <li>· Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur de sabor variado</li> </ul> 780kcal - Prot:29.8g - Lip:27.2g - HC:94.7g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Borrajas con patatas</li> <li>· Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 714kcal - Prot:40.9g - Lip:25.1g - HC:75.7g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con salsa de tomate</li> <li>· Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 656kcal - Prot:29g - Lip:12.4g - HC:103.2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de zanahoria</li> <li>· Escalope de pollo empanado con patatas panadera al horno</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 739kcal - Prot:42.2g - Lip:20.9g - HC:89.9g
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas con zanahoria y puerro</li> <li>· Abadejo al orio con ensalada de lechuga</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 836kcal - Prot:23.6g - Lip:26.3g - HC:120.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con verduras</li> <li>· Albóndigas con tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 648kcal - Prot:38.9g - Lip:14.3g - HC:84.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de caldo con pasta integral</li> <li>· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 686kcal - Prot:18.9g - Lip:20.1g - HC:95.8g	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa marinera con arroz integral</li> <li>· Estofado de pavo a la jardinera</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur sabor variado</li> </ul> 882kcal - Prot:34.5g - Lip:40.6g - HC:92.6g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Coliflor, brócoli, patata y zanahoria</li> <li>· Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 617kcal - Prot:28.7g - Lip:19.7g - HC:70.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras</li> <li>· Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 756kcal - Prot:47.4g - Lip:24.6g - HC:77g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideuá de verduras</li> <li>· Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 657kcal - Prot:31.4g - Lip:19.9g - HC:72.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias a la hortelana</li> <li>· Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 754kcal - Prot:24.6g - Lip:21g - HC:102.9g
26	27	28	29	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrales con verduras al wok</li> <li>· Albóndigas en salsa española</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 851kcal - Prot:29.9g - Lip:31.8g - HC:104.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias especiadas con verduras</li> <li>· Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 671kcal - Prot:37.5g - Lip:14.2g - HC:87.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías verdes con patatas salteadas</li> <li>· Abadejo con ajo y pimentón y ensalada de lechuga</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul> 686kcal - Prot:43.4g - Lip:21.4g - HC:73.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella de verduras</li> <li>· Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur sabor variado</li> </ul> 861kcal - Prot:48.2g - Lip:31.7g - HC:93.3g	

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



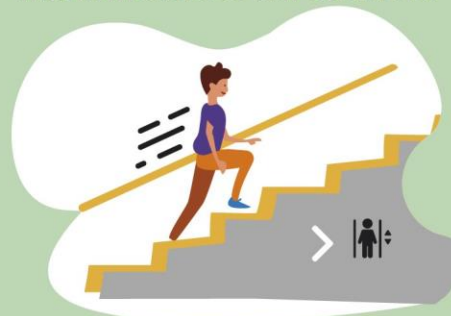
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

