



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>VN 3-8 años:Kcal:596,68/PT:29,71/LP:21,27/HC:68,77 VN 9-13 años:Kcal:745,85/PT:37,14/LP:26,59/HC:85,96</p> <p>1</p> <p>PASTA INTEGRAL AL GRATÉN</p> <p>MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS SALTEADAS</p> <p>1º: 1, 2, 3 2º: 4, 5, 6</p> <p>YOGUR NATURAL O SABORES Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:577,63/PT:30,86/LP:19,73/HC:66,46 VN 9-13 años:Kcal:739,36/PT:39,5/LP:25,26/HC:85,07</p> <p>2</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 3 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:600,96/PT:21,68/LP:20,6/HC:60,91 VN 9-13 años:Kcal:751,21/PT:27,1/LP:25,75/HC:76,13</p> <p>3</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:593,1/PT:21,68/LP:17,26/HC:79,26 VN 9-13 años:Kcal:741,38/PT:27,11/LP:21,58/HC:99,08</p> <p>4</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>VN 3-8 años:Kcal:607,61/PT:38,12/LP:18,65/HC:62,72 VN 9-13 años:Kcal:759,51/PT:47,65/LP:23,32/HC:78,4</p> <p>7</p> <p>VERDURA DEL TIEMPO CON PATATA</p> <p>ESCALOPINES DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:599,51/PT:29,14/LP:13,03/HC:87,38 VN 9-13 años:Kcal:749,39/PT:36,42/LP:16,28/HC:109,23</p> <p>8</p> <p>CODITOS A LA CARBONARA</p> <p>LIBRITOS DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: 1, 2, 3 2º: 1, 2, 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:591,27/PT:32,81/LP:24,38/HC:59,29 VN 9-13 años:Kcal:739,09/PT:41,01/LP:30,48/HC:74,11</p> <p>9</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 14 2º: 4, 5, 6</p> <p>YOGUR NATURAL O SABORES Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:594,86/PT:25,99/LP:19,08/HC:79,93 VN 9-13 años:Kcal:743,58/PT:32,48/LP:23,85/HC:99,91</p> <p>10</p> <p>GALLO PINTO </p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO</p> <p>1º: 14 2º: 2, 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:597,97/PT:31,01/LP:17,94/HC:67,77 VN 9-13 años:Kcal:747,47/PT:38,75/LP:22,43/HC:84,72</p> <p>11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON FINAS HIERBAS</p> <p>1º: 1 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
14	15	16	17	18
<p>21</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:594,65/PT:17,02/LP:17,88/HC:85,15 VN 9-13 años:Kcal:743,31/PT:21,27/LP:22,36/HC:106,43</p> <p>22</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>23</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:581,39/PT:36,6/LP:21,41/HC:52,13 VN 9-13 años:Kcal:726,73/PT:45,75/LP:26,77/HC:65,16</p> <p>24</p> <p>ACELGAS SALTEADAS CON JAMÓN</p> <p>LOMO A LA RIOJANA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: 14 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:594,47/PT:26,96/LP:21,83/HC:71,1 VN 9-13 años:Kcal:743,09/PT:33,7/LP:27,28/HC:88,87</p> <p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON BACALAO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 4, 5, 6 2º: 2, 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>VN 3-8 años:Kcal:591,65/PT:29,19/LP:16,06/HC:76,28 VN 9-13 años:Kcal:739,57/PT:36,49/LP:20,08/HC:95,35</p> <p>28</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON RODAJA DE TOMATE NATURAL</p> <p>1º: 1 2º: 3, 14</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:588,39/PT:24,04/LP:20,51/HC:73,88 VN 9-13 años:Kcal:735,49/PT:30,05/LP:25,64/HC:92,35</p> <p>29</p> <p>ARROZ INTEGRAL A LA MILANESA</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>VN 3-8 años:Kcal:594,92/PT:24,39/LP:25,31/HC:65,61 VN 9-13 años:Kcal:743,65/PT:30,49/LP:31,64/HC:82,02</p> <p>30</p> <p>PASTA A LA NAPOLITANA (SALSA DE TOMATE)</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: 1, 3 2º: -</p> <p>YOGUR NATURAL O SABORES Y PAN BLANCO</p>	<p>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p> <p>**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave</p> <p>Alérgenos: 1-Gluten 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-Dioxidos de azufre y sulfitos</p>	

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	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍆
legumbres	verdura
🍖	🥚
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

