

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 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 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN COCIDO CON RODAJA DE TOMATE NATURAL 1º: 12º: 3, 14 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	2 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 ENSALADA DE ARROZ SALMÓN AL HORNO CON FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: 142º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	3 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 PASTA A LA NAPOLITANA (SALSA DE TOMATE) SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: 1, 32º: - YOGUR NATURAL O SABORES Y PAN BLANCO	4 VN 3-8 años:Kcal:578,36/PT:34,52/LP:21,15/HC:57,12 VN 9-13 años:Kcal:751,87/PT:44,88/LP:27,5/HC:74,26 VERDURA DE TEMPORADA REHOGADA POLLO ASADO CON PATATAS AL HORNO 1º: -2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	5 VN 3-8 años:Kcal:599,78/PT:34,1/LP:12,62/HC:75,46 VN 9-13 años:Kcal:749,72/PT:42,62/LP:15,78/HC:94,33 EMPEDRADO DE ALUBIAS BLANCAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS 1º: 142º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
8 VN 3-8 años:Kcal:592,52/PT:25,36/LP:29,24/HC:52,41 VN 9-13 años:Kcal:740,65/PT:31,7/LP:36,55/HC:65,51 SALMOREJO TERNERA GUISADA CON VERDURITAS 1º: 1, 142º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	9 VN 3-8 años:Kcal:587,92/PT:26,01/LP:12,11/HC:90,77 VN 9-13 años:Kcal:734,9/PT:32,52/LP:15,14/HC:113,47 PAELLA DE VERDURAS (ARROZ) MERLUZA AL HORNO CON FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: -2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	10 VN 3-8 años:Kcal:585,49/PT:29,34/LP:22,36/HC:58,56 VN 9-13 años:Kcal:731,87/PT:36,68/LP:27,95/HC:73,2 VERDURA DEL TIEMPO CON PATATA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS 1º: -2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	11 VN 3-8 años:Kcal:604,33/PT:33,02/LP:28,24/HC:51,51 VN 9-13 años:Kcal:755,41/PT:41,28/LP:35,3/HC:64,39 ENSALADA DE GARBANZOS PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON RODAJA DE TOMATE NATURAL 1º: 142º: 1, 3 YOGUR NATURAL O SABORES Y PAN BLANCO	12 VN 3-8 años:Kcal:576,92/PT:17,38/LP:18,93/HC:78,2 VN 9-13 años:Kcal:738,46/PT:22,24/LP:24,23/HC:100,1 PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ATÚN TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL 1º: 1, 3, 4, 5, 62º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
15 VN 3-8 años:Kcal:577,42/PT:21,64/LP:30,08/HC:50,96 VN 9-13 años:Kcal:739,09/PT:27,7/LP:38,5/HC:65,23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS FILETE DE MAGRO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS 1º: -2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	16 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 PASTA INTEGRAL AL GRATÉN MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS SALTEADAS 1º: 1, 2, 32º: 4, 5, 6 YOGUR NATURAL O SABORES Y PAN BLANCO	17 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 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: 32º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	18 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 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 1º: -2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	19 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 LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL 1º: -2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
22 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 VERDURA DEL TIEMPO CON PATATA ESCALOPINES DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: -2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	23 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 CODITOS A LA CARBONARA LIBRITOS DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: 1, 2, 32º: 1, 2, 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	24 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 ARROZ A LA CUBANA MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: 32º: 4, 5, 6 YOGUR NATURAL O SABORES Y PAN BLANCO	25 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 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA CON QUESO 1º: 142º: 2, 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	26 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 ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS SALMÓN AL HORNO CON FINAS HIERBAS 1º: -2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
29 VN 3-8 años:Kcal:602,28/PT:34,46/LP:19,1/HC:70,15 VN 9-13 años:Kcal:752,85/PT:43,08/LP:23,87/HC:87,69 PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ATÚN LOMO DE CERDO A LA PLANCHA 1º: 1, 3, 4, 5, 62º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	30 VN 3-8 años:Kcal:596,39/PT:23,01/LP:25,36/HC:64,93 VN 9-13 años:Kcal:745,49/PT:28,75/LP:31,7/HC:81,17 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA 1º: -2º: 1, 2, 3, 14 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra **Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave 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	

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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

