

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</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>		1	<p>2</p> <p>VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75 VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>3</p> <p>VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7 VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>6</p> <p>VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63 VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58</p> <p>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES</p> <p>1º: 1, 3 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>7</p> <p>VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2 VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>8</p> <p>VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5 VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>9</p> <p>VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62 VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78</p> <p>CREMA DE LENTEJAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>10</p> <p>VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61 VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>13</p> <p>VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 L: 20,46 HC: 62,682 VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO</p> <p>ABADEJO EN SALSA MARINERA</p> <p>1º: 1 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>14</p> <p>VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1 VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 1, 3 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>15</p> <p>VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76 VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26</p> <p>ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA</p> <p>CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>16</p> <p>VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89 VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67</p> <p>PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)</p> <p>ALBONDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>17</p> <p>VN 3-8 años kcal: 579,6 P: 39,12 L: 12,96 HC: 50,28 VN 9 a 13 años kcal: 742,56 P: 50,09 L: 27,60 HC: 64,26</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>20</p> <p>VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15 VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45</p> <p>ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUIANTES, ATÚN)</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 1, 3, 4 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>21</p> <p>VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28 VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>22</p> <p>VN 3-8 años kcal: 593,25 P: 38,01 L: 23,31 HC: 54,81 VN 9 a 13 años kcal: 729 P: 46,8 L: 28,6 HC: 67,4</p> <p>CREMA FRÍA DE VERDURAS Y NARANJA</p> <p>POLLO ASADO A LA MIEL Y MOSTAZA</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>23</p> <p>VN 3-8 años kcal: 609,03 P: 30,3 L: 20,31 HC: 75,75 VN 9 a 13 años kcal: 778 P: 38,7 L: 26 HC: 96,8</p> <p>GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>24</p> <p>VN 3-8 años kcal: 585,8 P: 23,12 L: 19,49 HC: 75,54 VN 9 a 13 años kcal: 748 P: 29,6 L: 24,9 HC: 96,5</p> <p>ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUIANTES, MAÍZ)</p> <p>FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>27</p> <p>VN 3-8 años kcal: 593,64 P: 36,27 L: 16,68 HC: 63,72 VN 9 a 13 años kcal: 751 P: 48,3 L: 22,1 HC: 84,8</p> <p>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</p> <p>MERLUZA AL AJOARRIERO</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>28</p> <p>VN 3-8 años kcal: 594 P: 29,88 L: 16,44 HC: 63,0 VN 9 a 13 años kcal: 731,25 P: 40,12 L: 22,15 HC: 84,62</p> <p>VICHYSOISSE</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>29</p> <p>VN 3-8 años kcal: 608,95 P: 18,24 L: 19,66 HC: 84,45 VN 9 a 13 años kcal: 797,22 P: 23,90 L: 25,73 HC: 110,57</p> <p>MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 1, 2, 3 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>30</p> <p>VN 3-8 años kcal: 598,8 P: 35,64 L: 17,64 HC: 72,12 VN 9 a 13 años kcal: 766,36 P: 45,69 L: 22,61 HC: 92,34</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA</p> <p>ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: 1 2º: 4, 5, 6</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>31</p> <p>VN 3-8 años kcal: 604,2 P: 37,71 L: 20,04 HC: 62,13 VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</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:

