

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|---|---|--|
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6  |
| <p>VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63<br/>VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58</p> <p><b>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</b></p> <p><b>LOMO DE CERDO EN SALSA DE AJOS</b></p> <p>1º: 1, 3                      2º: -<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>  | <p>VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2<br/>VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56</p> <p><b>CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS</b></p> <p><b>POLLO CON SALSA DE VERDURAS</b></p> <p>1º: 14                      2º: -<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>                               | <p>VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5<br/>VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8</p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON PATATA</b></p> <p><b>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: -                      2º: -<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>  | <p>VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62<br/>VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78</p> <p><b>ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: -                      2º: 3<br/><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>         | <p>VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61<br/>VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09</p> <p><b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: -                      2º: 1, 2, 3<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>               |
| <p>VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 L: 20,46 HC: 62,682<br/>VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ</b></p> <p><b>ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUIANTES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: 1                      2º: 4<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>            | <p>VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1<br/>VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70</p> <p><b>SOPA DE AVE CON FIDEOS</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1, 3                      2º: 3<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p> | <p>VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76<br/>VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26</p> <p><b>HERVIDO VALENCIANO (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA)</b></p> <p><b>CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: 14                      2º: -<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p> | <p>VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89<br/>VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67</p> <p><b>PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)</b></p> <p><b>ALBONDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA</b></p> <p>1º: -                      2º: 1, 2, 3, 4, 5, 6<br/><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p> | <p>VN 3-8 años kcal: 579,6 P: 39,12 L: 12,96 HC: 50,28<br/>VN 9 a 13 años kcal: 742,56 P: 50,09 L: 27,60 HC: 64,26</p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIA</b></p> <p><b>ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS</b></p> <p>1º: -                      2º: -<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>   |
| <p>VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15<br/>VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45</p> <p><b>ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUIANTES, ATÚN)</b></p> <p><b>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1, 3, 4                      2º: -<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p> | <p>VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28<br/>VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41</p> <p><b>LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN</b></p> <p><b>CABALLA AL AJO ARRIBERO CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: 1                      2º: 4<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>         | <p>VN 3-8 años kcal: 593,25 P: 38,01 L: 23,31 HC: 54,81<br/>VN 9 a 13 años kcal: 729 P: 46,8 L: 28,6 HC: 67,4</p> <p><b>MENESTRA DE VERDURAS</b></p> <p><b>ESTOFADO DE POLLO A LA MIEL Y MOSTAZA</b></p> <p>1º: 14                      2º: 11, 14<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>   | <p>VN 3-8 años kcal: 609,03 P: 30,3 L: 20,31 HC: 75,75<br/>VN 9 a 13 años kcal: 778 P: 38,7 L: 26 HC: 96,8</p> <p><b>GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: -                      2º: 3<br/><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>   | <p>VN 3-8 años kcal: 585,8 P: 23,12 L: 19,49 HC: 75,54<br/>VN 9 a 13 años kcal: 748 P: 29,6 L: 24,9 HC: 96,5</p> <p><b>ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUIANTES, MAÍZ)</b></p> <p><b>FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN</b></p> <p>1º: -                      2º: 4<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p> |
| <p>VN 3-8 años kcal: 593,64 P: 36,27 L: 16,68 HC: 63,72<br/>VN 9 a 13 años kcal: 751 P: 48,3 L: 22,1 HC: 84,8</p> <p><b>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</b></p> <p><b>MERLUZA AL AJOARRIBERO CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: -                      2º: 4, 5, 6<br/><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>                                  | <p><b>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</b></p> <p><b>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</b></p>                            |   |   |  |

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



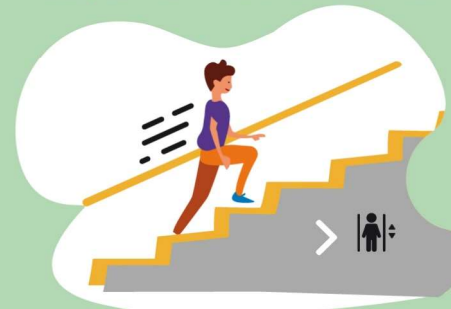
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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

|   |  |
|---|--|
| ☀️<br>📖                                 | 🏠<br>☾                                 |
| 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

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

### POSTRE

|       |        |
|-------|--------|
| 🍏     | 🍌      |
| fruta | lácteo |

Entidades colaboradoras:

