

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b> 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><b>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</b></p> <p><b>POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS</b></p> <p>1º: 1, 3    2º: 14</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>3</b> 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><b>GARBANZOS CON CHAMPIÑONES</b></p> <p><b>GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO</b></p> <p>1º: 14    2º: 4</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>4</b> 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><b>JUDÍAS VERDES CON PATATA</b></p> <p><b>LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: -    2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>5</b> 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><b>CREMA DE LENTEJAS</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: 1    2º: 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>6</b> 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><b>CREMA DE ZANAHORIA</b></p> <p><b>ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS</b></p> <p>1º: -    2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b> 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><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</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>11</b> 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><b>ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA</b></p> <p><b>LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: -    2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>12</b> 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><b>ARROZ CON CARNE</b></p> <p><b>MERLUZA AL AJOARRIERO</b></p> <p>1º: 1, 2, 3, 9, 14    2º: 4, 5, 6</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>13</b> 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><b>ARROZ CON SETAS</b></p> <p><b>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS</b></p> <p>1º: -    2º: 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p><b>16</b> 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><b>ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1, 2, 3    2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>17</b> 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><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON CHAMPIÑONES</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: 1, 14    2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>18</b> 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><b>MENESTRA DE VERDURAS</b></p> <p><b>MUSLITOS DE POLLO ASADO</b></p> <p>1º: 14    2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>19</b> 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><b>GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: -    2º: 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>20</b> 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><b>ARROZ CON SETAS</b></p> <p><b>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS</b></p> <p>1º: -    2º: 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p>*Todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p>	<p>Alérgenos: 1-Guten 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-Dióxidos 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**



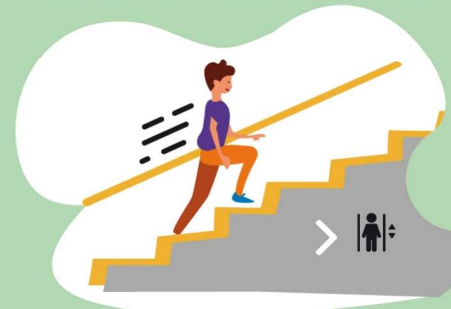
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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	verdura
	🍝
	pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

