

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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	*Todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra	1	2	3
6	7	8 VN 3-8 años kcal: 605,28 P: 31,71 L: 20,07 HC: 71,19 VN 9 a 13 años kcal: 795,34 P: 41,69 L: 26,37 HC: 93,66  <b>ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b> <b>GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> 1º: 1, 2, 3    2º: 4 <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	9 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  <b>ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA</b> <b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> 1º: -    2º: 3 <b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b>	10 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  <b>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA</b> <b>ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUI SANTES</b> 1º: -    2º: 4 <b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b>
13 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  <b>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</b>  <b>POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS</b> 1º: 1, 3    2º: 14 <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	14 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  <b>GARBANZOS CON CHAMPIÑONES</b>  <b>GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO</b> 1º: 14    2º: 4 <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	15 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  <b>JUDÍAS VERDES CON PATATA</b>  <b>LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> 1º: -    2º: - <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	16 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  <b>CREMA DE LENTEJAS</b> <b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b> 1º: 1    2º: 3 <b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b>	17 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  <b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b>  <b>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> 1º: -    2º: 1, 2, 3 <b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b>
20 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  <b>LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE</b>  <b>ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> 1º: 1,14    2º: 4, 5, 6 <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	21 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  <b>SOPA DE AVE CON FIDEOS</b>  <b>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> 1º: 1, 3    2º: 3 <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	22 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  <b>ALUBIAS GUI SADAS CON CALABAZA</b>  <b>LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b> 1º: -    2º: - <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	23 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  <b>ARROZ CON CARNE</b>  <b>MERLUZA AL AJOARRIERO</b> 1º: 1,2,3,9,14                                  2º: 4, 5, 6 <b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b>	24 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  <b>CREMA DE ZANAHORIA</b>  <b>ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS</b> 1º: -    2º: - <b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b>
27 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  <b>ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE</b>  <b>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b> 1º: 1, 2, 3    2º: - <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	28 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  <b>LENTEJAS ESTOFADAS CON CHAMPIÑONES</b>  <b>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA</b> 1º: 1,14    2º: 3 <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	29 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  <b>MENESTRA DE VERDURAS</b>  <b>MUSLITOS DE POLLO ASADO</b> 1º: 14    2º: - <b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b>	30 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  <b>GUI SO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b>  <b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> 1º: -    2º: 3 <b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b>	31 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  <b>ARROZ CON SETAS</b>  <b>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS</b> 1º: 14    2º: 4, 5, 6 <b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



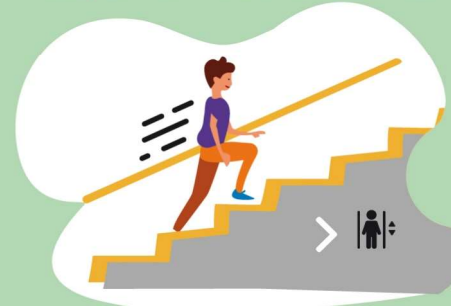
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

