

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<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>			1
<p>4 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: 1,9,11 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>5 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>6 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>7 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>8 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>11 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><b>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</b></p> <p><b>MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: - 2º: 4</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>12 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><b>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: 1,2,3,9,11 2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>13 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><b>TRINCHAT (COL Y PATATA)</b></p> <p><b>GALLO DE SAN PEDRO A CON AJO Y PEREJIL</b></p> <p>1º: 14 2º: 4</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>14 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><b>CREMA DE VERDURAS</b></p> <p><b>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS</b></p> <p>1º: - 2º: -</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p>15 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><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA</b></p> <p><b>POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p>18 VN 3-8 años kcal: 607,2 P: 31,42 L: 28,95 HC: 60,89 VN 9 a 13 años kcal: 791,82 P: 38,18 L: 35,27 HC: 74,11</p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA</b></p> <p><b>LOMO DE CERDO EN SALSA</b></p> <p>1º: 14 2º: 3,14</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>19 VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94 VN 9 a 13 años kcal: 786,59 P: 35,10 L: 16,42 HC: 121,14</p> <p><b>ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES</b></p> <p><b>FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA</b></p> <p>1º: - 2º: 1,2,4,9,14</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>20 VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7 VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4</p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 5, 14 2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>21 VN 3-8 años kcal: 604,35 P: 30,77 L: 24,65 HC: 60,35 VN 9 a 13 años kcal: 761,94 P: 38,76 L: 31,04 HC: 76,02</p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON PATATA</b></p> <p><b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: - 2º: 2,9</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p>22 VN 3-8 años kcal: 591,1 P: 18,28 L: 17,25 HC: 83,14 VN 9 a 13 años kcal: 743,68 P: 23,07 L: 21,61 HC: 104,49</p> <p><b>SOPA DE COCIDO CON PASTA</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: 1, 3 2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p>25 VN 3-8 años kcal: 605,12 P: 24,75 L: 14,19 HC: 72,16 VN 9 a 13 años kcal: 749,7 P: 34,62 L: 19,87 HC: 100,79</p> <p><b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: - 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>26 VN 3-8 años kcal: 607,22 P: 21,82 L: 17,55 HC: 83,51 VN 9 a 13 años kcal: 797,31 P: 28,65 L: 23,02 HC: 109,76</p> <p><b>SOPA DE MAÍZ</b></p> <p><b>LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</b></p> <p>1º: 1,2,3,9,11,12,14 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>27 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</p> <p><b>ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b></p> <p><b>GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: 1,2,9,11 2º: 4</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>28 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><b>ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p>29 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><b>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA</b></p> <p><b>ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES</b></p> <p>1º: - 2º: 4</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



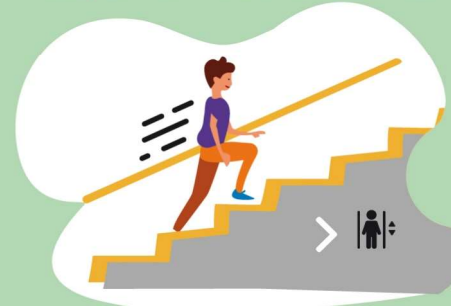
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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

☀️ 📖	🏠 ☾
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:

