

LUNES

Lentejas a la hortelana 3
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca
 537,1kcal Prot:28,4g -Lip:11,7g -HC:73,3g

Crema de calabaza 10
 Crujiente de bacalao con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca
 552,5kcal Prot:18,5g -Lip:19,8g -HC:71,4g

Judías verdes con tomate 17
 Fogonero en salsa de pimientos
 Pan del día
 Fruta fresca
 445,7kcal Prot:22,5g -Lip:11,3g -HC:57,4g

MENÚ ECOLÓGICO

Lentejas estofadas ecológicas 24
 Guiso de ternera ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 665,5Kcal Prot:43,4g - Lip:17,5g - HC:76,4g

No lectivo 31

MARTES
MENÚ ECOLÓGICO

Crema de calabacín ecológica 4
 Estofado de cerdo ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 625,2Kcal Prot:30,5g - Lip:20,1g - HC:76,0g

Fabada 11
 Revuelto de huevo, patatas y cebolla
 Pan del día
 Fruta fresca
 722,8kcal Prot:31,7g -Lip:32,2g -HC:68,9g

Sopa de cocido con fideos 18
 Cocido completo con ternera y pollo
 Pan del día
 Fruta fresca
 765,3Kcal Prot:28,8g - Lip:26,7g -HC:94,7g

Coditos boloñesa 25
 Merluza a la crema con finas hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca
 669,2Kcal Prot:33,4g - Lip:17,0g - HC:90,1g

MIÉRCOLES

Patatas a la riojana 5
 Xarda en salsa de puerros
 Pan del día
 Fruta fresca
 579,7kcal Prot:25,6g -Lip:17,3g -HC:75,4g

Festivo 12

MENÚ ECOLÓGICO

Crema parmentiere ecológica 19
 Estofado de cerdo ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 682,2Kcal Prot:29,3g - Lip:23,0g -HC:68,6g

Menestra a la asturiana 26
 Tortilla de patata con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca
 563,2kcal Prot:18,2g -Lip:20,9g -HC:70,8g

JUEVES

Sopa de cocido con fideos 6
 Cocido completo con ternera y pollo
 Pan del día
 Fruta fresca
 765,3Kcal Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Macarrones en salsa de queso 13
 Merluza en salsa de zanahoria
 Pan del día
 Fruta fresca
 672,6kcal Prot:30,9g -Lip:20,1g -HC:87,7g

Alubias blancas con calabaza 20
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca
 661,8Kcal Prot:22,0g - Lip:19,2g - HC:88,5g

Garbanzos estofados 27
 Palometa con salsa de tomate
 Pan del día
 Fruta fresca
 547,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:14,8g - HC:72g

VIERNES

Arroz a banda 7
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca
 611,6kcal Prot:27,5g -Lip:17,1g -HC:89,5g

MENÚ ECOLÓGICO

Lentejas estofadas ecológicas 14
 Guiso de pollo ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 786,5Kcal Prot:45,2g - Lip:26,0g -HC:87,2g

Arroz a la zamorana 21
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca
 652kcal Prot:27,4g -Lip:19g -HC:89,4g

Crema de calabacín 28
 Hamburguesa mixta al horno con pisto
 Pan del día
 Fruta fresca
 603,6kcal Prot:20g -Lip:31,3g -HC:57,2g

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



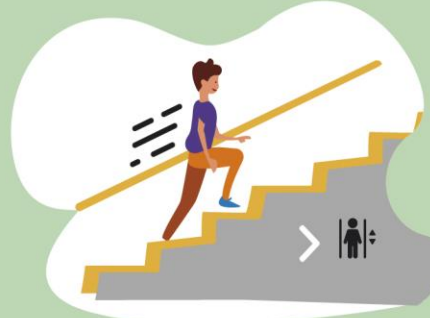
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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



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	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

POSTRE

🍏 >	🥛 ○
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

