

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



BIENVENIDOS



MENÚ ECOLÓGICO



- Lentejas estofadas ecológicas **12**
- Guiso de ternera ecológico
- Pan ecológico
- Yogur ecológico

665,5Kcal - Prot:43,4g - Lip:17,5g - HC:76,4g

- Coditos de pasta boloñesa **13**
- Merluza a la crema con finas hierbas
- Pan del día
- Fruta fresca

669,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:17,0g - HC:90,1g

- Menestra a la asturiana **14**
- Tortilla de patata con ensalada variada
- Pan del día
- Fruta fresca

563,2kcal Prot:18,2g -Lip:20,9g -HC:70,8g

- Garbanzos estofados **15**
- Palometa con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

547,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:14,8g - HC:72g

- Crema de calabacín **16**
- Hamburguesa mixta al horno con pisto
- Pan del día
- Fruta fresca

603,6kcal Prot:20g -Lip:31,3g -HC:57,2g

MENÚ ECOLÓGICO



- Alubias blancas estofadas **19**
- Xarda en salsa de verduras
- Pan del día
- Fruta fresca

713,8Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,1g - HC:86,5g

- Crema de zanahoria ecológica **20**
- Escalope de pollo a la miel ecológico
- Pan ecológico
- Yogur ecológico

653Kcal - Prot:33,4g - Lip:25,2g - HC:72,2g

- Judías verdes con patatas y beicon **21**
- Tortilla de calabacín con ensalada variada
- Pan del día
- Fruta fresca

586,8kcal Prot:23,8g -Lip:24,1g -HC:63,2g

- Paella mixta **22**
- Merluza al horno con ajo y perejil
- Pan del día
- Fruta fresca

659,4Kcal - Prot:34,9g - Lip:17g - HC:90g

- Sopa de cocido con fideos **23**
- Cocido completo
- Pan del día
- Fruta fresca

765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

MENÚ ECOLÓGICO



- Crema de verduras **26**
- Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado
- Pan del día
- Fruta fresca

850,2Kcal - Prot:28,2g - Lip:41,9g - HC:85,8g

- Alubias pintas con arroz **27**
- Merluza en salsa de puerros
- Pan del día
- Fruta fresca

575,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,7g - HC:82,1g

- Brócoli al ajillo con beicon **28**
- Guiso de pavo estofado
- Pan del día
- Fruta fresca

581,2kcal Prot:31,9g -Lip:23,3g - HC:56,2g

- Lentejas estofadas ecológicas **29**
- Tortilla de patata ecológica
- Pan ecológico
- Yogur ecológico

663,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,7g - HC:87g

- Lazos con salsa carbonara **30**
- Fogonero en salsa de pimientos
- Pan del día
- Fruta fresca

684kcal Prot:30,9g -Lip:23,1g -HC:84,4g

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:

