

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Alubias blancas con calabaza 1
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca
661,8Kcal Prot:22,0g - Lip:19,2g - HC:88,5g

Lazos con salsa de tomate 2
Fogonero en salsa de pimientos
Pan del día
Fruta fresca
550,6kcal Prot:24g -Lip:11,8g -HC:83,4g

5

6

7

8

9

No lectivo

Festivo

Menestra a la asturiana 7
Tortilla de patata con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca
563,2kcal Prot:18,2g -Lip:20,9g -HC:70,8g

Festivo

Crema de calabacín 9
Hamburguesa mixta al horno con ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca
603,6kcal Prot:20g -Lip:31,3g -HC:57,2g



MENÚ ECOLÓGICO 

Alubias blancas estofadas 12
Xarda en salsa de tomate
Pan del día
Fruta fresca
713,8Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,1g - HC:86,5g

Crema de zanahoria ecológica 13
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 14
Tortilla de calabacín con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca
586,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:24,1g - HC:63,2g

Paella mixta 15
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 16
Cocido completo
Pan del día
Fruta fresca
765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Crema de verduras 19
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 20
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 21
Guiso de pavo estofado
Pan del día
Fruta fresca
581,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,3g - HC:56,2g

MENÚ ECOLÓGICO 

Lentejas estofadas ecológicas 22
Tortilla de patata ecológica
Pan ecológico
Yogur ecológico
663,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,7g - HC:87g

Lazos con salsa de tomate 23
Calamares a la romana con ensalada
Pan del día
Arroz con leche

LOS CASERINOS



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:

