

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**MENÚ ECOLÓGICO**


Crema parmentiere ecológica 9  
 Estofado de cerdo ecológico  
 Pan ecológico  
 Yogur ecológico  
 682,2Kcal Prot:29,3g - Lip:23,0g - HC:68,6g

Judías verdes con tomate 10  
 Crujiente de bacalao con ensalada de lechuga  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 554,4kcal Prot:20,8g -Lip:19,9g -HC:67,7g

Sopa de cocido con fideos 11  
 Cocido completo  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Alubias blancas con calabaza 12  
 Tortilla francesa con ensalada variada  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 592,6kcal Prot:26,4g -Lip:16,9g -HC:81g

Arroz con pollo 13  
 Merluza en salsa verde con guisantes  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 604,4kcal Prot:26,3g -Lip:13,8g -HC:90,4g

**MENÚ ECOLÓGICO**


Lentejas estofadas ecológicas 16  
 Guiso de ternera ecológico  
 Pan ecológico  
 Yogur ecológico  
 665,5Kcal Prot:43,4g - Lip:17,5g - HC:76,4g

Coditos con salsa boloñesa 17  
 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 18  
 Tortilla de patata con ensalada variada  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 563,2kcal Prot:18,2g -Lip:20,9g -HC:70,8g

Garbanzos estofados 19  
 Xarda al ajoarriero  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 531,6kcal Prot:25,8g -Lip:13,9g -HC:70,1g

Crema de calabacín 20  
 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 23  
 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 24  
 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 25  
 Tortilla de calabacín con ensalada variada  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 586,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:24,1g - HC:63,2g

Paella mixta 26  
 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 27  
 Cocido completo  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Crema de verduras 30  
 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 31  
 Merluza en salsa de puerros  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 575,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,7g - HC:82,1g



# 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:

