

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de brócoli 1
 Guiso de pavo estofado
 Pan del día
 Fruta fresca
 587,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:19,5g - HC:67g

Lentejas estofadas ecológicas 2
 Tortilla de patata ecológica
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 663,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,7g - HC:87g

Lazos con salsa carbonara 3
 Fogonero en salsa de pimientos
 Pan del día
 Fruta fresca
 684Kcal Prot:30,9g - Lip:23,1g -HC:84,4g

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de calabacín ecológica 6
 Estofado de cerdo ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 625,2Kcal Prot:30,5g - Lip:20,1g -HC:76g

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

Patatas a la riojana 8
 Xarda en salsa de verduras
 Pan del día
 Fruta fresca
 579,7kcal Prot:25,6g -Lip:17,3g -HC:75,4g

Sopa de cocido con fideos 9
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca
 765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Arroz a banda 10
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca
 611,6kcal Prot:27,5g -Lip:17,1g -HC:89,5g

Crema de calabaza 13
 Crujiente de bacalao con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca
 552,5kcal Prot:18,5g -Lip:19,8g -HC:71,4g

Fabada 14
 Revuelto de huevo, patatas y cebolla
 Pan del día
 Fruta fresca
 722,8kcal Prot:31,7g -Lip:32,2g -HC:68,9g

Menestra con jamón 15
 Jamoncitos de pollo en salsa de manzana
 Pan del día
 Fruta fresca
 547,3kcal Prot:31,6g -Lip:21,1g -HC:55,5g

Macarrones con tomate 16
 Merluza en salsa de zanahoria
 Pan del día
 Fruta fresca
 526,3Kcal - Prot:27,1g - Lip:8,8g - HC:80,6g

No lectivo

No lectivo 20



Festivo 21

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema parmentiere ecológica 22
 Estofado de cerdo ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 682,2Kcal Prot:29,3g - Lip:23,0g -HC:68,6g

Alubias blancas con calabaza 23
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca
 661,8Kcal Prot:22,0g - Lip:19,2g - HC:88,5g

Arroz a la campesina 24
 Fogonero en salsa de pimientos
 Pan del día
 Fruta fresca
 659,9kcal Prot:27,7g -Lip:19,1g -HC:90,9g

MENÚ ECOLÓGICO 

Lentejas estofadas ecológicas 27
 Guiso de ternera ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 665,5Kcal Prot:43,4g - Lip:17,5g - HC:76,4g

Coditos con salsa boloñesa 28
 Merluza a la crema con finas hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca
 669,2Kcal Prot:33,4g - Lip:17,0g - HC:90,1g

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



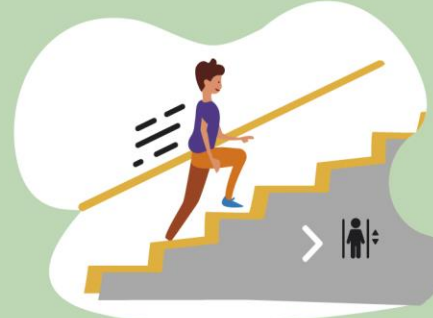
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

