

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Vacaciones

4

Vacaciones

5

Vacaciones

6

Festivo

7

Festivo

10

Vacaciones

11

Vacaciones

12

Coditos con salsa boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas y
verduras al vapor
Pan del día
Fruta fresca
680,6kcal Prot:31,3g -Lip:16,7g -HC:95,9g

13

Garbanzos estofados
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga
Pan del día
Fruta fresca
547,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:14,8g - HC:72g

14

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta al horno con patatas
asadas rustidas
Pan del día
Fruta fresca
703,4kcal Prot:20,9g -Lip:36,6g -HC:68,6g

17

Crema de judías verdes
Lomo asado en salsa con arroz blanco
salteado
Pan del día
Fruta fresca
607,5kcal Prot:25,4g -Lip:15,4g -HC:86,6g

18

Alubias blancas estofadas
Crujiente de bacalao con ensalada de
lechuga
Pan del día
Fruta fresca
614,4kcal Prot:16,7g -Lip:17,2g -HC:90,1g

MENÚ ECOLÓGICO



19

Crema de zanahoria ecológica
Tortilla de patata ecológica con ensalada
de lechuga y tomate
Pan ecológico
Yogur ecológico
631,7kcal Prot:19,9g -Lip:23g -HC:80,8g

20

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

21

Paella mixta
Merluza al horno con ajo y perejil y
verduras al vapor
Pan del día
Fruta fresca
591,7kcal Prot:26,6g -Lip:12,7g -HC:90,1g

MENÚ ECOLÓGICO



24

Lentejas estofadas ecológicas
Pollo a la miel ecológico con patatas
dado
Pan ecológico
Yogur ecológico
826,6kcal Prot:42,2g -Lip:31g -HC:90,5g

25

Crema de brócoli
Hamburguesa mixta con patatas asadas
Pan del día
Fruta fresca
732,2kcal Prot:25,5g -Lip:37,4g -HC:68,2g

26

Alubias pintas estofadas con arroz
Merluza en salsa de puerros con
ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca
575,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,7g - HC:82,1g

27

Menestra con ternera "a la asturiana"
Tortilla francesa con ensalada primavera
Pan del día
Fruta fresca
482,6kcal Prot:24g -Lip:18,5g -HC:57,8g

28

Lazos con salsa de tomate
Abadejo en salsa con verduras al vapor
Pan del día
Fruta fresca
841kcal Prot:30,1g -Lip:36,7g -HC:93,8g

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



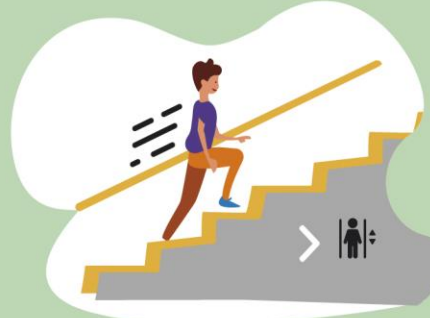
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

