

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3	4	5	6	7
<p>Vacaciones</p>	<p>Vacaciones</p>	<p>Vacaciones</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>10</p> <p>Vacaciones</p>	<p>11</p> <p>Vacaciones</p>	<p>12</p> <p>Coditos con salsa boloñesa</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas y verduras al vapor</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>680,6kcal Prot:31,3g -Lip:16,7g -HC:95,9g</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>547,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:14,8g - HC:72g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con patatas asadas rustidas</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>703,4kcal Prot:20,9g -Lip:36,6g -HC:68,6g</p>
<p>17</p> <p>Crema de judías verdes</p> <p>Lomo asado en salsa con arroz blanco salteado</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>607,5kcal Prot:25,4g -Lip:15,4g -HC:86,6g</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Crujiente de bacalao con ensalada de lechuga</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>614,4kcal Prot:16,7g -Lip:17,2g -HC:90,1g</p>	<p>MENÚ ECOLÓGICO  19</p> <p>Crema de zanahoria ecológica</p> <p>Tortilla de patata ecológica con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan ecológico</p> <p>Yogur ecológico</p> <p>631,7kcal Prot:19,9g -Lip:23g -HC:80,8g</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g</p>	<p>21</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil y verduras al vapor</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>591,7kcal Prot:26,6g -Lip:12,7g -HC:90,1g</p>
<p>MENÚ ECOLÓGICO  24</p> <p>Lentejas estofadas ecológicas</p> <p>Pollo a la miel ecológico con patatas dado</p> <p>Pan ecológico</p> <p>Yogur ecológico</p> <p>826,6kcal Prot:42,2g -Lip:31g -HC:90,5g</p>	<p>25</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas asadas</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>732,2kcal Prot:25,5g -Lip:37,4g -HC:68,2g</p>	<p>26</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>575,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,7g - HC:82,1g</p>	<p>27</p> <p>Menestra con ternera "a la asturiana"</p> <p>Tortilla francesa con ensalada primavera</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>482,6kcal Prot:24g -Lip:18,5g -HC:57,8g</p>	<p>28</p> <p>Lazos con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa con verduras al vapor</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>841kcal Prot:30,1g -Lip:36,7g -HC:93,8g</p>

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:

