

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lentejas con arroz

2

Xarda en salsa con verduras al vapor

Pan del día

Fruta fresca

648,3kcal Prot:32,1g -Lip:21,2g -HC:76,8g

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de zanahoria ecológica

3

Estofado de cerdo ecológico

Pan ecológico

Yogur ecológico

658,6kcal Prot:33,9g -Lip:22g -HC:76,8g

Arroz a banda

4

Tortilla de patata con ensalada de primavera

Pan del día

Fruta fresca

692,2kcal Prot:21,7g -Lip:19,5g -HC:102,5g

Sopa de cocido con fideos

5

Cocido completo

Pan del día

Fruta fresca

765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Crema de calabaza

8

Albóndigas mixtas en salsa con arroz blanco salteado

Pan del día

Fruta fresca

813,5kcal Prot:24,6g -Lip:43,5g -HC:76,2g

Macarrones con salsa de tomate

9

Merluza en salsa de zanahoria con verduritas

Pan del día

Fruta fresca

554,6kcal Prot:23,4g -Lip:11,8g -HC:84,7g

Fabada

10

Tortilla francesa con ensalada de lechuga

Pan del día

Fruta fresca

663,2kcal Prot:32g -Lip:28,4g -HC:67,6g

Menestra con jamón

11

Crujiente de bacalao con patatas

Pan del día

Fruta fresca

661kcal Prot:24,5g -Lip:26,7g -HC:78g

MENÚ ECOLÓGICO 

Lentejas estofadas ecológicas

12

Guiso de pollo ecológico

Pan ecológico

Yogur ecológico

661,1kcal Prot:35,1g -Lip:19,5g -HC:80,4g

Marmitako

15

Estofado de pavo a la jardinera

Pan del día

Fruta fresca

663,7kcal Prot:32,1g -Lip:21,3g -HC:81,1g

DÍA DEL CELÍACO

Guiso de garbanzos con arroz

16

Tortilla de patata con ensalada variada de atún

Pan sin gluten

Fruta fresca

665,2kcal Prot:20,3g -Lip:20,2g



MENÚ ECOLÓGICO 

Lentejas estofadas ecológicas

17

Estofado de cerdo ecológico

Pan ecológico

Yogur ecológico

726,8kcal Prot:41,7g -Lip:22,5g -HC:84,4g

Arroz a la hortelana

18

Abadejo en salsa con verduritas asadas

Pan del día

Fruta fresca

586,2kcal Prot:25,4g -Lip:11,7g -HC:91,2g

Alubias blancas estofadas

19

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga

Pan del día

Fruta fresca

602kcal Prot:25,2g -Lip:20,6g -HC:70,8g

Coditos con salsa boloñesa

22

Merluza a la crema con finas hierbas y verduras vapor

Pan del día

Fruta fresca

666,5kcal Prot:29,9g -Lip:16,6g -HC:93,6g

Menestra a la asturiana

23

Tortilla de patata con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

522,9kcal Prot:15,6g -Lip:19,1g -HC:67,4g



FIBRA'S DAY

Garbanzos estofados

24

Filete de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate

Pan del día **INTEGRAL**

Fresas

693kcal Prot:33,1g -Lip:24,4g -HC:79,3g

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de calabacín ecológica

25

Guiso de ternera ecológica

Pan ecológico

Yogur ecológico

673,3kcal Prot:29,4g -Lip:33,4g -HC:61,9g

No lectivo

Judías verdes con tomate

29

Lomo asado en salsa con arroz blanco salteado

Pan del día

Fruta fresca

562,6kcal Prot:25,3g -Lip:12g -HC:82,8g

Alubias blancas estofadas

30

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 

Crema de zanahoria ecológica

31

Tortilla de patata ecológica con ensalada de lechuga y tomate

Pan ecológico

Yogur ecológico

631,7kcal Prot:19,9g -Lip:23g -HC:80,8g

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:

