

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

MENÚ ECOLÓGICO 

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

Crema de brócoli 6
 Hamburguesa mixta con patatas asadas
 Pan del día
 Fruta fresca
 732,2kcal Prot:25,5g -Lip:37,4g -HC:68,2g

Alubias pintas estofadas con arroz 7
 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

Paella mixta 1
 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

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

Sopa de cocido con fideos 2
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca
 765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Lazos a la carbonara con queso rallado 9
 Abadejo en salsa con tomate aliñado
 Pan del día
 Fruta fresca
 712,5kcal Prot:34,4g -Lip:23,5g -HC:86,6g

Patatas riojana 12
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca
 555,3kcal Prot:26g -Lip:15,3g -HC:73,5g

Lentejas con arroz 13
 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 14
 Estofado de cerdo ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 658,6kcal Prot:33,9g -Lip:22g -HC:76,8g

Arroz a banda 15
 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 16
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca
 765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Crema de calabaza 19
 Albóndigas mixtas en salsa con arroz blanco salteado
 Pan del día
 Fruta fresca
 813,5kcal Prot:24,6g -Lip:43,5g -HC:76,2g

Sopa de ave con lluvia 20
 Merluza en salsa de zanahoria con verduritas
 Pan del día
 Fruta fresca
 526,5kcal Prot:27,3g -Lip:13,5g -HC:69,7g

Fabada 21
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca
 663,2kcal Prot:32g -Lip:28,4g -HC:67,6g

Lentejas estofadas 22
 Crujiente de bacalao con patatas
 Pan del día
 Fruta fresca
 751,1kcal Prot:27,7g -Lip:25,6g -HC:96,8g

Lazos con salsa de tomate natural 23
 Plato combinado
 Pan del día
 Fruta fresca

**FELICES
 VACACIONES**

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:

