

LUNES

Crema de verduras 6
 Crujiente de bacalao con ensalada
 variada
 Pan del día
 Fruta fresca
 527,21Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,3g - HC:78,8g

Crema de brócoli 13
 Calamares a la romana con ensalada
 variada
 Pan del día
 Fruta fresca
 537,8kcal Prot:15,8g -Lip:14,3g -HC:81,13g


Arroz con salsa de tomate natural 20
 Caballa en escabeche con guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca
 746,6kcal Prot:26,9g -Lip:23,2g -HC:103,6g

Macarrones con salsa de tomate 27
 Merluza en salsa con verduras asadas
 Pan del día
 Fruta fresca
 643,4kcal Prot:28,1g -Lip:15,1g -HC:96,3g

MARTES


Alubias blancas estofadas 7
 Tortilla francesa de york con tomate y
 lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca
 601,81Kcal - Prot:28,7g - Lip:16,5g - HC:79,9g


Lazos aglio e olio 14
 Tortilla francesa con tomate aliñado
 Pan del día
 Fruta fresca
 550,7kcal Prot:21,3g -Lip:15,7g -HC:82,04g

MENÚ ECOLÓGICO 
 Crema de zanahoria ecológica 21
 Guiso de ternera ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 579,61Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,1g - HC:66

Crema de calabaza 28
 Albóndigas mixtas en salsa con arroz
 blanco
 Pan del día
 Fruta fresca
 813,5kcal Prot:24,6g -Lip:43,5g -HC:76,2g

MIÉRCOLES

MENÚ ECOLÓGICO 
 Crema de calabacín ecológica 8
 Estofado de cerdo ecológico
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 550,56Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,6g - HC:64,5g

MENÚ ECOLÓGICO 
 Lentejas estofadas ecológicas 15
 Escalope de pollo a la miel ecológico con
 patatas
 Pan ecológico
 Yogur ecológico
 605,6kcal Prot:37,6g -Lip:17,39g -HC:70,79g

Lentejas a la hortelana 22
 Tortilla de calabacín con ensalada
 variada
 Pan del día
 Fruta fresca
 643,5Kcal - Prot:22,68g - Lip:18,95g - HC:86,83

Fabada asturiana 29
 Abadejo a la mediterránea con patatas
 Pan del día
 Fruta fresca
 701,3kcal Prot:34,2g -Lip:22,2g -HC:82,6g

JUEVES

Sopa de garbanzos 9
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca
 782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

Alubias pintas con arroz 16
 Abadejo en salsa de puerros con
 verduras al vapor
 Pan del día
 Fruta fresca
 662,86Kcal - Prot:32,97g - Lip:13,85g -
 HC:90,73

Patatas guisadas a la riojana 23
 Filete de merluza en salsa verde con
 guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca
 692,2kcal Prot:21,7g -Lip:19,5g -HC:102,5g

Sopa de ave con fideos 30
 Tortilla de patata con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca
 577,6kcal Prot:26,g -Lip:22,2g -HC:82,6g

VIERNES

Arroz a banda 10
 Merluza asada con verduras
 Pan del día
 Fruta fresca
 577,66Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,8g - HC:86,7g

Coliflor al ajoarriero 17
 Hamburguesa mixta al horno con patatas
 Pan del día
 Fruta fresca
 633,95kcal Prot:24,23g -Lip:30,64g -HC:60,0g

Sopa de garbanzos 24
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca
 782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

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:

