

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES


VIERNES

Macarrones con salsa de tomate 8  
Merluza en salsa con verduras asadas  
Pan del día  
Fruta fresca  
643,4kcal Prot:28,1g -Lip:15,1g -HC:96,3g

Crema de calabaza 9  
Albóndigas mixtas en salsa con arroz blanco  
Pan del día  
Fruta fresca  
813,5kcal Prot:24,6g -Lip:43,5g -HC:76,2g

Fabada asturiana 10  
Abadejo en salsa de verduras con patatas  
Pan del día  
Fruta fresca  
701,3kcal Prot:34,2g -Lip:22,2g -HC:82,6g


Sopa de ave con fideos 11  
Tortilla de patata con lechuga y tomate  
Pan del día  
Fruta fresca  
577,6kcal Prot:26,g -Lip:22,2g -HC:82,6g

**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


Judías verdes con tomate 15  
Crujiente de bacalao con ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca  
513,44Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,3g - HC:72,0g

Sopa de garbanzos 16  
Carne y verduras de cocido  
Pan del día  
Fruta fresca  
782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

Paella mixta 17  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  
Pan del día  
Fruta fresca  
575,54Kcal - Prot:23,2g - Lip:16,4g - HC:85,4

**MENÚ ECOLÓGICO**   
Crema de zanahoria ecológica 18  
Guiso de ternera ecológico  
Pan ecológico  
Yogur ecológico  
579,61Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,1g - HC:66

Alubias blancas estofadas 19  
Merluza empanada con lechuga y tomate  
Pan del día  
Fruta fresca  
688,20Kcal - Prot:26,9g - Lip:20,2g - HC:90,0

**MENÚ ECOLÓGICO**   
Lentejas estofadas ecológicas 22  
Pollo ecológico al chilindrón con patatas  
Pan ecológico  
Yogur ecológico  
719,6Kcal -Prot:39,9 -Lip:22,8 -HC:84

Coditos con salsa de tomate 23  
Merluza a la crema con finas hierbas y guisantes  
Pan del día  
Fruta fresca  
549,30Kcal -Prot:27,3g -Lip:9,7 -HC:85,3


Crema de calabacín 24  
Tortilla de patata con ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca  
643,5Kcal - Prot:22,68g - Lip:18,95g - HC:86,83

Garbanzos estofados 25  
Albóndigas de merluza en salsa verde con verduras salteadas  
Pan del día  
Fruta fresca  
611,99Kcal - Prot:22,3g - Lip:15,4g - HC:95,0

Sopa de letras 26  
Filete ruso de ternera con ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca  
613,47Kcal - Prot:19,4g - Lip:29,8g - HC:71,5

Crema de verduras 29  
Crujiente de bacalao con ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca  
527,21Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,3g - HC:78,8g

Alubias blancas estofadas 30  
Tortilla francesa de york con tomate y lechuga  
Pan del día  
Fruta fresca  
601,81Kcal - Prot:28,7g - Lip:16,5g - HC:79,9g

**MENÚ ECOLÓGICO**   
Crema de calabacín ecológica 31  
Estofado de cerdo ecológico  
Pan ecológico  
Yogur ecológico  
550,56Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,6g - HC:64,5g

# 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**



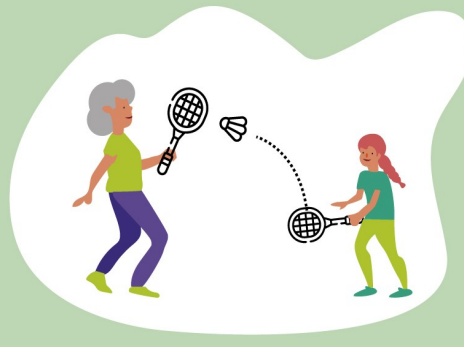
**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

### POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

