




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>688,20Kcal - Prot:26,9g - Lip:20,2g - HC:90,0</p>
<p>MENÚ ECOLÓGICO  4</p> <p>Lentejas estofadas ecológicas</p> <p>Pollo ecológico al chilindrón con patatas</p> <p>Pan ecológico</p> <p>Yogur ecológico</p> <p>719,6Kcal - Prot:39,9 - Lip:22,8 - HC:84</p>	<p>5</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas y guisantes</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>549,30Kcal - Prot:27,3g - Lip:9,7 - HC:85,3</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>643,5Kcal - Prot:22,68g - Lip:18,95g - HC:86,83</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa verde con verduritas</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>611,99Kcal - Prot:22,3g - Lip:15,4g - HC:95,0</p>	<p>8</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>613,47Kcal - Prot:19,4g - Lip:29,8g - HC:71,5</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Crujiente de bacalao con ensalada variada</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>527,21Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,3g - HC:78,8g</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla francesa de york con tomate y lechuga</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>601,81Kcal - Prot:28,7g - Lip:16,5g - HC:79,9g</p>	<p>MENÚ ECOLÓGICO  13</p> <p>Crema de calabacín ecológica</p> <p>Estofado de cerdo ecológico</p> <p>Pan ecológico</p> <p>Yogur ecológico</p> <p>550,56Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,6g - HC:64,5g</p>	<p>14</p> <p>Sopa de garbanzos</p> <p>Carne y verduras de cocido</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8</p>	<p>15</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Merluza asada con verduras</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>577,66Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,8g - HC:86,7g</p>
<p>18</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Calamares a la romana con ensalada variada</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>537,8kcal Prot:15,8g -Lip:14,3g -HC:81,13g</p>	<p>19</p> <p>Lazos aglio e olio</p> <p>Tortilla francesa con tomate aliñado</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>550,7kcal Prot:21,3g -Lip:15,7g -HC:82,04g</p>	<p>MENÚ ECOLÓGICO  20</p> <p>Lentejas estofadas ecológicas</p> <p>Escalope de pollo a la miel ecológico con patatas</p> <p>Pan ecológico</p> <p>Yogur ecológico</p> <p>605,6kcal Prot:37,6g -Lip:17,39g -HC:70,79g</p>	<p>21</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros con verduras al vapor</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>662,86Kcal - Prot:32,97g - Lip:13,85g - HC:90,73</p>	<p>22</p> <p>Repollo al ajoarriero</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con patatas</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p> <p>633,95kcal Prot:24,23g -Lip:30,64g -HC:60,0g</p>
<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



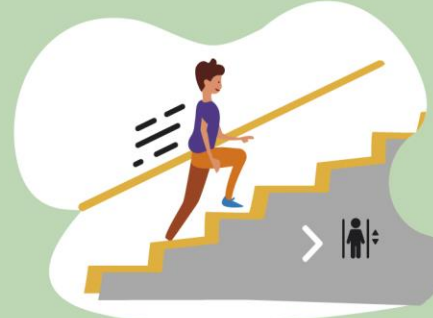
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

