

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

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

4

Alubias blancas estofadas
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 

5

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

6

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

7

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan del día
Fruta fresca
577,66Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,8g - HC:86,7g

10

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

11

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

MENÚ ECOLÓGICO 

12

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

13

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

14

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

17

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

MENÚ ECOLÓGICO 

18

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

19

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

20

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

21

Menú especial fin de curso
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



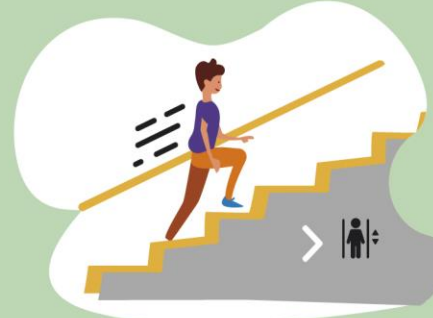
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

