

**LUNES**

Arroz con salsa de tomate natural 6  
 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 13  
 Merluza en salsa con verduras asadas  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 643,4kcal Prot:28,1g -Lip:15,1g -HC:96,3g

Judías verdes con tomate 20  
 Crujiente de bacalao con ensalada variada  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 513,44Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,3g - HC:72,0g

**MENÚ ECOLÓGICO**

Lentejas estofadas ecológicas 27  
 Pollo ecológico al chilindrón con patatas  
 Pan ecológico  
 Yogur ecológico  
 719,6Kcal -Prot:39,9 -Lip:22,8 -HC:84

**MARTES**
**MENÚ ECOLÓGICO**

Crema de zanahoria ecológica 7  
 Guiso de ternera ecológico  
 Pan ecológico  
 Yogur ecológico  
 579,61Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,1g - HC:66

Crema de calabaza 14  
 Albóndigas mixtas en salsa con arroz blanco  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 813,5kcal Prot:24,6g -Lip:43,5g -HC:76,2g

Sopa de garbanzos 21  
 Carne y verduras de cocido  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

Coditos con salsa de tomate 28  
 Merluza a la crema con tiras hierbas y guisantes  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 549,30Kcal -Prot:27,3g -Lip:9,7 -HC:85,3

**MIÉRCOLES**

Lentejas a la hortelana 8  
 Tortilla de patata con ensalada variada  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 643,5Kcal - Prot:22,68g - Lip:18,95g - HC:86,83

Fabada asturiana 15  
 Abadejo a la mediterránea con patatas  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 701,3kcal Prot:34,2g -Lip:22,2g -HC:82,6g

Paella mixta 22  
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 575,54Kcal - Prot:23,2g - Lip:16,4g - HC:85,4

Crema de calabacín 29  
 Tortilla de patata con ensalada variada  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 643,5Kcal - Prot:22,68g - Lip:18,95g - HC:86,83

**JUEVES**

Patatas guisadas a la riojana 9  
 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 16  
 Tortilla de patata con lechuga y tomate  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 577,6kcal Prot:26,6g -Lip:22,2g -HC:82,6g

**MENÚ ECOLÓGICO**

Crema de zanahoria ecológica 23  
 Guiso de ternera ecológico  
 Pan ecológico  
 Yogur ecológico  
 579,61Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,1g - HC:66

Garbanzos estofados 30  
 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

**VIERNES**

Sopa de garbanzos 10  
 Carne y verduras de cocido  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

**MENÚ ECOLÓGICO**

Lentejas estofadas ecológicas 17  
 Guiso de pollo ecológico  
 Pan ecológico  
 Yogur ecológico  
 661,1kcal Prot:35,1g -Lip:19,5g -HC:80,4g

NO LECTIVO 24

Sopa de letras 31  
 Filete ruso de ternera con ensalada variada  
 Pan del día  
 Fruta fresca  
 613,47Kcal - Prot:19,4g - Lip:29,8g - HC:71,5

# 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:

