

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15 VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45 ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: 1, 3 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28 VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41 LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: 1 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 593,25 P: 38,01 L: 23,31 HC: 54,81 VN 9 a 13 años kcal: 729 P: 46,8 L: 28,6 HC: 67,4 MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO AL LIMÓN 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 609,03 P: 30,3 L: 20,31 HC: 75,75 VN 9 a 13 años kcal: 778 P: 38,7 L: 26 HC: 96,8 GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: - 2º: 3 YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 585,8 P: 23,12 L: 19,49 HC: 75,54 VN 9 a 13 años kcal: 748 P: 29,6 L: 24,9 HC: 96,5 ARROZ CON VERDURAS Y SETAS FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE 1º: - 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VN 3-8 años kcal: 593,64 P: 36,27 L: 16,68 HC: 63,72 VN 9 a 13 años kcal: 751 P: 48,3 L: 22,1 HC: 84,8 SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS MERLUZA EN SALSA MARINERA 1º: - 2º: 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 594 P: 29,88 L: 16,44 HC: 63,0 VN 9 a 13 años kcal: 731,25 P: 40,12 L: 22,15 HC: 84,62 COL CON PATATA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 608,95 P: 18,24 L: 19,66 HC: 84,45 VN 9 a 13 años kcal: 797,22 P: 23,90 L: 25,73 HC: 110,57 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: 1, 2, 3 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 598,8 P: 35,64 L: 17,64 HC: 72,12 VN 9 a 13 años kcal: 766,36 P: 45,69 L: 22,61 HC: 92,34 LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: 1 2º: 4, 5, 6 YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 604,2 P: 37,71 L: 20,04 HC: 62,13 VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
22	23	VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7 VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: - 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 604,35 P: 30,77 L: 24,65 HC: 60,35 VN 9 a 13 años kcal: 761,94 P: 38,76 L: 31,04 HC: 76,02 JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º: - 2º: - YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 591,1 P: 18,28 L: 17,25 HC: 83,14 VN 9 a 13 años kcal: 743,68 P: 23,07 L: 21,61 HC: 104,49 SOPA DE COCIDO CON PASTA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º: 1, 3 2º: 3 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VN 3-8 años kcal: 605,12 P: 24,75 L: 14,19 HC: 72,16 VN 9 a 13 años kcal: 749,7 P: 34,62 L: 19,87 HC: 100,79 GUISO DE PATATAS CAMPESTRES CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA 1º: - 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	VN 3-8 años kcal: 607,22 P: 21,82 L: 17,55 HC: 83,51 VN 9 a 13 años kcal: 797,31 P: 28,65 L: 23,02 HC: 109,76 SOPA DE PESCADO CON ARROZ MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO 1º: 4, 5, 6 2º: - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramucos 14-Dioxidos de azufre y sulfitos		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	MENESTRA DE VERDURAS ARROZ CON ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	ARROZ CON VERDURAS Y SETAS FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
15	16	17	18	19
ACELGAS CON PATATA MERLUZA EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	COL CON PATATA GUISANTES SALTEADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
22	23	24	25	26
		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	SOPA DE VERDURAS CON PASTA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
29	30			
GUIZO DE PATATAS CAMPESTRES GUISANTES REHOGADOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	SOPA DE PESCADO CON ARROZ COLIFLOR CON PATATAS FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN	MENESTRA DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO ASADO AL LIMÓN	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
15	16	17	18	19
ACELGAS CON PATATA	COL CON PATATA	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
22	23	24	25	26
		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR	SOPA DE COCIDO CON PASTA
		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
29	30			
GUISO DE PATATAS CAMPESTRES	SOPA DE PESCADO CON ARROZ			
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA	COLIFLOR CON PATATAS			
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO AL LIMÓN FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	ARROZ CON VERDURAS Y SETAS FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
15	16	17	18	19
SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS MERLUZA EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	COL CON PATATA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
22	23	24	25	26
		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	SOPA DE COCIDO CON PASTA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
29	30			
GUIISO DE PATATAS CAMPESTRES CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	SOPA DE PESCADO CON ARROZ MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
<p>PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO (SIN GLUTEN NI LACTOSA) CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>GUISO DE PATATAS CON ORÉGANO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO AL LIMÓN</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS Y SETAS</p> <p>FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>
15	16	17	18	19
<p>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</p> <p>MERLUZA EN SALSA MARINERA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>COL CON PATATA</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>CREMA DE VERDURA</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>
22	23	24	25	26
		<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>SOPA DE AVE CON PASTA (SIN GLUTEN)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>
29	30			
<p>GUISO DE PATATAS CAMPESTRES</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</p> <p>MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>			

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3		4		5	
8	<p>ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE</p> <p>CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	9	<p>LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	10	<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO AL LIMÓN</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	11	<p>GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO</p>	12	<p>ARROZ CON VERDURAS Y SETAS</p> <p>FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
15	<p>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</p> <p>MERLUZA EN SALSA MARINERA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	16	<p>COL CON PATATA</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	17	<p>MACARRONES CON SALSA DE TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	18	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO</p>	19	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
22		23		24		25		26	
29	<p>GUIISO DE PATATAS CAMPESTRES</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	30	<p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</p> <p>MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</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 PUEDES, 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...
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:

