

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES


JUEVES

VIERNES


Judías verdes con tomate 11
Crujiente de bacalao con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca
513,44Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,3g - HC:72,0g

Sopa de cocido con fideos 12
Cocido completo
Pan del día
Fruta fresca
782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

Paella mixta 13
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 14
Guiso de ternera ecológica
Pan ecológico
Yogur ecológico
579,61Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,1g - HC:66

Alubias blancas estofadas 15
Merluza empanada con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca
688,20Kcal - Prot:26,9g - Lip:20,2g - HC:90,0

MENÚ ECOLÓGICO 
Lentejas estofadas ecológicas 18
Tortilla de patatas ecológica con ensalada de lechuga
Pan ecológico
Yogur ecológico
623,96Kcal - Prot:24,9g - Lip:19,5g - HC:81,0g

Coditos con salsa de tomate 19
Merluza a la crema con finas hierbas
Pan del día
Fruta fresca
549,30Kcal - Prot:27,3g - Lip:9,7g - HC:85,3


Crema de calabacín 20
Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas
Pan del día
Fruta fresca
613,85Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,5g - HC:77,8

Garbanzos estofados 21
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 22
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 25
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 26
Tortilla francesa con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca
601,81Kcal - Prot:28,7g - Lip:16,5g - HC:79,9g

MENÚ ECOLÓGICO 
Crema de calabacín ecológica 27
Estofado de cerdo ecológico
Pan ecológico
Yogur ecológico
550,56Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,6g - HC:64,5g

Sopa de cocido con fideos 28
Cocido completo
Pan del día
Fruta fresca
782,08Kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

Arroz a banda 29
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan del día
Fruta fresca
577,66Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,8g - HC:86,7g

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



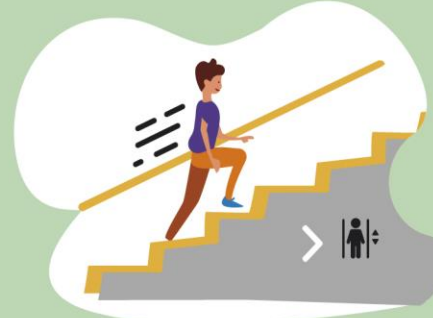
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

