

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>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</p> <p>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</p> <p>MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>4</p> <p>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</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: 1,2,3,9,11 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>5</p> <p>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</p> <p>TRINCHAT (COL Y PATATA)</p> <p>GALLO DE SAN PEDRO A CON AJO Y PEREJIL</p> <p>1º: 14 2º: 4</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>6</p> <p>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</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>MAGRO DE CERDO EN SALSA</p> <p>1º: - 2º: 3,14</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>7</p> <p>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</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA</p> <p>POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 1 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>10</p> <p>VN 3-8 años kcal: 607,2 P: 31,42 L: 28,95 HC: 60,89 VN 9 a 13 años kcal: 791,82 P: 38,18 L: 35,27 HC: 74,11</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA</p> <p>1º: 14 2º: 3,14</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>11</p> <p>VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94 VN 9 a 13 años kcal: 786,59 P: 35,10 L: 16,42 HC: 121,14</p> <p>ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUI SANTES</p> <p>FILETE DE ABADJO CON SALSAS DE CALABACÍN Y CEBOLLA</p> <p>1º: - 2º: 1,2,4,9,14</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>12</p> <p>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</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: 5, 14 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>13</p> <p>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</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: - 2º: 2,9</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>SOPA DE COCIDO CON PASTA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: 1, 3 2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>17</p> <p>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</p> <p>ARROZ CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>18</p> <p>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</p> <p>SOPA DE PICADILLO CON HUEVO</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSAS DE VERDURAS</p> <p>1º: 1,3,9,11,12, 14 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>19</p> <p>VN 3-8 años kcal: 605,28 P: 31,71 L: 20,07 HC: 71,19 VN 9 a 13 años kcal: 795,34 P: 41,69 L: 26,37 HC: 93,66</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO</p> <p>GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: 1, 2, 3 2º: 4</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>20</p>	<p>21</p>
<p>24</p> <p>VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63 VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58</p> <p>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS</p> <p>1º: 1, 3 2º: 14</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>25</p> <p>VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2 VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56</p> <p>GARBANZOS CON CHAMPIÑONES</p> <p>GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO</p> <p>1º: 14 2º: 4</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>26</p> <p>VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5 VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>LONGANIZA DE CERDO EN SALSAS DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>27</p> <p>VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62 VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78</p> <p>CREMA DE LENTEJAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>28</p> <p>VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61 VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09</p> <p>ARROZ CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSAS VERDES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
			<p>*Todas las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p>	<p>Alérgenos: 1-Guten 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-Altramuces 14-Dióxidos de azufre y sulfitos</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 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

