

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 L: 20,46 HC: 62,682 VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE</b></p> <p><b>ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: 1,14                      2º: 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1 VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70</p> <p><b>SOPA DE AVE CON FIDEOS</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1, 3                      2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76 VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26</p> <p><b>ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA</b></p> <p><b>LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: -                      2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89 VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67</p> <p><b>ARROZ CON CARNE</b></p> <p><b>MERLUZA AL AJOARRIERO</b></p> <p>1º: 1,2,3,9,14                      2º: 4, 5, 6</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>VN 3-8 años kcal: 579,6 P: 39,12 L: 12,96 HC: 50,28 VN 9 a 13 años kcal: 742,56 P: 50,09 L: 27,60 HC: 64,26</p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIA</b></p> <p><b>ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS</b></p> <p>1º: -                      2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p><b>10</b></p> <p>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</p> <p><b>ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1, 2, 3                      2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON CHAMPIÑONES</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: 1,14                      2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>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</p> <p><b>MENESTRA DE VERDURAS</b></p> <p><b>MUSLITOS DE POLLO ASADO</b></p> <p>1º: 14                      2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>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</p> <p><b>GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: -                      2º: 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>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</p> <p><b>ARROZ CON SETAS</b></p> <p><b>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS</b></p> <p>1º: 14                      2º: 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p><b>17</b></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><b>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: 1,2,3,9,11                      2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>18</b></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><b>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: 1,2,3,9,11                      2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>19</b></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><b>TRINCHAT (COL Y PATATA)</b></p> <p><b>GALLO DE SAN PEDRO A CON AJO Y PEREJIL</b></p> <p>1º: 14                      2º: 4</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>20</b></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><b>CREMA DE VERDURAS</b></p> <p><b>MAGRO DE CERDO EN SALSA</b></p> <p>1º: -                      2º: 3,14</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>21</b></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><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA</b></p> <p><b>POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1                      2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p><b>24</b></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><b>CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA</b></p> <p><b>LOMO DE CERDO EN SALSA</b></p> <p>1º: 14                      2º: 3,14</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>25</b></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><b>ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUIANTES</b></p> <p><b>FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA</b></p> <p>1º: -                      2º: 1,2,4,9,14</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>26</b></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><b>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 5, 14                      2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>27</b></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><b>JUDÍAS VERDES CON PATATA</b></p> <p><b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: -                      2º: 2,9</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>28</b></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><b>SOPA DE COCIDO CON PASTA</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: 1, 3                      2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p><b>31</b></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><b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: -                      2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></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



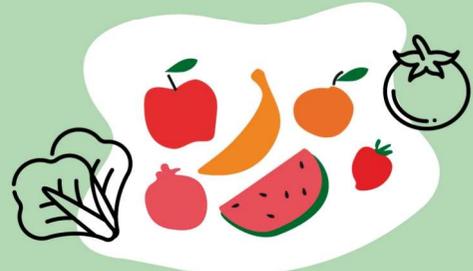
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

