

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p> <p>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-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos</p>	<p>**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave</p>			<p>1 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>MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS</p> <p>PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º 1, 3 2º -</p> <p>YOGUR NATURAL AZUCARADO Y PAN</p>
<p>4 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>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO</p> <p>VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º - 2º 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 14</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>5 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>GARBANZOS A LA JARDINERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>1º - 2º 3</p> <p>YOGUR NATURAL AZUCARADO Y PAN BLANCO</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>11 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>LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º 1 2º 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>12 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>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE</p> <p>SALCHICHAS AL HORNO O A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º 1, 3 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>13 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>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATAS HERVIDAS</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>14 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>ALUBIAS BLANCAS CON PATATAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO O A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>15 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>ARROZ CON VERDURAS</p> <p>PAVO EN SALSA CON PATATAS</p> <p>1º - 2º -</p> <p>YOGUR NATURAL AZUCARADO Y PAN</p>
<p>18 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 CALABAZA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º - 2º 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>19 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>BORRAJA CON PATATAS</p> <p>CAELLA/TINTORERA EN SALSA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>	<p>20 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>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA VIZCAÍNA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>YOGUR NATURAL AZUCARADO Y PAN BLANCO</p>	<p>21 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>SOPA CASERA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º 1, 3 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>22</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</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 fusión 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
patata/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ patata/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 ○	lácteos

Entidades colaboradoras:

