

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
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 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA 1º 1 2º 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	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 ARROZ CON SALSA DE TOMATE LOMO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA 1º - 2º - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	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 COLIFLOR AL VAPOR CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º - 2º - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	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 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE 1º - 2º 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	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 MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º 1, 3 2º - YOGUR NATURAL AZUCARADO Y PAN
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 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º - 2º 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 14 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 GARBANZOS A LA JARDINERA TORTILLA FRANCESA 1º - 2º 3 YOGUR NATURAL AZUCARADO 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 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA 1º - 2º 4, 5, 6 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 MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS SALTEADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE 1º - 2º - FRUTA FRESCA 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 SOPA DE FIDEOS 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: 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 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE SALCHICHAS AL HORNO O A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA 1º 1, 3 2º - 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 ALUBIAS BLANCAS CON PATATAS MERLUZA AL HORNO O A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º - 2º 4, 5, 6 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 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATAS HERVIDAS POLLO AL CHILINDRÓN 1º - 2º - 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 CON PATATAS Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º 1 2º 3 FRUTA FRESCA 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 ARROZ CON VERDURAS PAVO EN SALSA CON PATATAS 1º - 2º - YOGUR NATURAL AZUCARADO Y PAN
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 CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 1º - 2º 3 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	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 BORRAJA CON PATATAS CAELLA/TINTORERA EN SALSA 1º - 2º 4, 5, 6 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	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 SOPA CASERA DE AVE CON FIDEOS POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1º 1, 3 2º - FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra **Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos	



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...
>	
>	
>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	
>	
>	
>	

POSTRE

fruta	helado

Entidades colaboradoras:

