

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p> <p>**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave</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>1 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>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>2 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>ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>2º 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>
<p>5 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>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>6 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>ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS GUISADAS CON VERDURAS</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>7 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>BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>8 VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75 VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8</p> <p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º 1, 3 2º 3</p> <p>YOGUR NATURAL AZUCARADO Y PAN BLANCO</p>	<p>9 VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7 VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6</p> <p>ALUBIAS CON PATATAS</p> <p>PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>12 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>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>SALMÓN EN SALSA DE PUERROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º 1, 3 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>13 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>CREMA DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>1º - 2º 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>14 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 PATATAS AL VAPOR</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
<p>19 VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,78 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>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º - 2º 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>20 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: 27,5 L: 24,30 HC: 102,70</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA</p> <p>1º 1 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>21 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>COLIFLOR AL VAPOR CON PATATAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>22 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>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>23 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>26 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>27 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>28 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>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>29 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>MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS SALTEADAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	



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...
verduras >	pasta/legum.
pasta/legum. >	verduras >
legumbres >	verduras >
	pasta/legum.

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne >
pescado >	pescado >
legumbres >	huevo >
carne >	huevo >
	pescado >

POSTRE

fruta >	helado
---------	--------

Entidades colaboradoras:

