

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|--|---|---|---|---|
| 1  | 2   | 3   | 4   | 5   |
| <p>8 VN kcal: 469,7 P: 21,8 L: 24,8 HC: 36,9</p> <p><b>MACARRONES EN SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)</b></p> <p>1º: 1, 3                      2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</p>                      | <p>9 VN kcal: 401,7 P: 20,0 L: 11,9 HC: 49,2</p> <p><b>LENTEJAS CON VERDURAS</b></p> <p><b>BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN</b></p> <p>1º: 1                              2º: 4</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</p>   | <p>10 VN kcal: 389,8 P: 19,7 L: 16,6 HC: 35,6</p> <p><b>BRÓCOLI CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS</b></p> <p><b>CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14)</b></p> <p>1º: -                              2º: -</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</p> | <p>11 VN kcal: 378,3 P: 18,0 L: 8,0 HC: 55,5</p> <p><b>CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA</b></p> <p><b>ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS</b></p> <p>1º: -                              2º: 1</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</p>                               | <p>12 VN kcal: 437,2 P: 14,0 L: 16,6 HC: 56,1</p> <p><b>GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b></p> <p><b>FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)</b></p> <p>1º: -                              2º: 1</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)</p> |
| <p>15 VN kcal: 427,5 P: 12,8 L: 20,0 HC: 51,7</p> <p><b>SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)</b></p> <p>1º: 1, 3                      2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</p>   | <p>16 VN kcal: 428,6 P: 13,3 L: 16,5 HC: 54,8</p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b></p> <p><b>SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)</b></p> <p>1º: -                              2º: 1, 4</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</p> | <p>17 VN kcal: 441,5 P: 26,9 L: 19,1 HC: 38,0</p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS</b></p> <p><b>PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ZANAHORIA BABY</b></p> <p>1º: -                              2º: 1, 3</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</p>                   | <p>18 VN kcal: 466,2 P: 25,4 L: 18,1 HC: 45,9</p> <p><b>GARBANZOS CON PATATAS Y CALABAZA</b></p> <p><b>MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA AL HORNO</b></p> <p>1º: -                              2º: 4</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</p>            | <p>19 VN kcal: 419,0 P: 19,8 L: 13,7 HC: 51,6</p> <p><b>ARROZ CON VERDURAS</b></p> <p><b>CABEZADA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14)</b></p> <p>1º: -                              2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)</p>                  |
| 22   | 23  | 24  | 25  | 26  |
|  |   | <p>24 VN kcal: 462,0 P: 21,0 L: 26,5 HC: 32,2</p> <p><b>COLIFLOR CON PATATA</b></p> <p><b>TERNERA A LA JARDINERA</b></p> <p>1º: -                              2º: -</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</p>  | <p>25 VN kcal: 457,2 P: 14,8 L: 26,41 HC: 45,2</p> <p><b>ALUBIAS CON VERDURAS</b></p> <p><b>FILETE DE MERLUZA FRITO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)</b></p> <p>1º: -                              2º: 1, 4</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</p> | <p>26 VN kcal: 460,4 P: 15,7 L: 14,9 HC: 60,6</p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA</b></p> <p><b>CONTRAMUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN</b></p> <p>1º: -                              2º: -</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN INTEGRAL (1)</p>                                      |
| 29   | 30  |   |   |   |
| <p>29 VN kcal: 510,1 P: 16,2 L: 19,3 HC: 62,3</p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICA</b></p> <p><b>REVUELTO DE HUEVO CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)</b></p> <p>1º: -                              2º: 3</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</p> | <p>30 VN kcal: 534,5 P: 17,3 L: 23,0 HC: 61,8</p> <p><b>ARROZ ECOLÓGICO CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>SALMÓN AL HORNO CON CEBOLLA</b></p> <p>1º: -                              2º: 4</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</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                            |
| patata/arróz >                          | verdura                                |
| legumbres >                             | verdura ○ patata/arróz                 |

### 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:

