

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	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

POSTRE

🍏 ○	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

6

Lentejas caseras con arroz (lentejas, arroz)

Gallo San Pedro con salsa de pimientos con calabaza (gallo san pedro, cebolla,

Fruta / pan / agua

Kcal: 532,02; Prot: 28,72; Lip: 8,36; HC: 69,88

LUNES

13

NO LECTIVO

MARTES

7

Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón)

Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt natural / pan / agua

Kcal: 591,37; Prot: 42,82; Lip: 21,94; HC: 51,76

MARTES

14

Arroz a la zaragozana (arroz, salchicha, magro, jamon serrano, aceitunas)

rogonero en saisa marinera (rogonero, cebolla, salsa de tomate, caldo de pascada)
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla

Fruta / pan / agua

Kcal: 614,33; Prot: 26,87; Lip: 20,75; HC: 78,08

LUNES

20

Macarrones napolitana (pasta, zanahoria, tomate)

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada (abadejo, zanahoria, tomate)

Fruta / pan / agua

Kcal: 533,61; Prot: 25,18; Lip: 9,8; HC: 82,45

MARTES

21

Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzo, champiñón, pimentón)

Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

Kcal: 728,5; Prot: 49,12; Lip: 27,25; HC: 65,72

LUNES

27

Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate)

Estofado de ternera con verduritas (ternera, menestra, salsa tomate)

Fruta / Pan / Agua

Kcal: 747,53; Prot: 26,66; Lip: 29,76; HC: 92,12

MARTES

28

Alubias blancas con verduras

Varitas de pescado
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / Pan / Agua

Kcal: 541,5; Prot: 22,12; Lip: 11,59; HC: 84,52

MIÉRCOLES

1

Crema de calabacín y calabaza (patata, cebolla, calabacín, calabaza)

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza

Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / Pan / Agua
Kcal: 586,32; Prot: 16,88; Lip: 24,97; HC: 70,95

MIÉRCOLES

8

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)

Estofado de morcillo de ternera encebollado (morcillo de ternera, patata,

Fruta / pan / agua

Kcal: 521,32; Prot: 24,82; Lip: 10,21; HC: 53

MIÉRCOLES

15

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Fruta / pan / agua

Kcal: 768,45; Prot: 32,44; Lip: 25,13; HC: 97,21

MIÉRCOLES

22

Judías verdes a la portuguesa (Judías verdes, patata, tomate)

Estofado de cerdo al estilo maño con arroz integral (magro de cerdo, arroz integral,

Fruta / Pan / Agua

Kcal: 591,71; Prot: 37,9; Lip: 18,97; HC: 63,87

MIÉRCOLES

29

Guiso de patatas a la asturiana

Tortilla francesa con york
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / Pan / Agua

Kcal: 500,94; Prot: 25,14; Lip: 14,22; HC: 64,56

JUEVES

2

Lentejas con chorizo

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua
Kcal: 618,49; Prot: 33,38; Lip: 22,24; HC: 71,81

JUEVES

9

Espirales con chorizo y salsa de tomate (espirales, salsa de tomate, chorizo)

Salmón en salsa de eneldo (salmón, cebolla, aio, eneldo)
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

Kcal: 735,53; Prot: 36,73; Lip: 23,68; HC: 91,74

JUEVES

16

Crema de verduras y naranja (patata, acelga, zanahoria, puerro, zumo de naranja)

Tortilla de calabacín

Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

Kcal: 523,68; Prot: 12,55; Lip: 14,56; HC: 69,43

JUEVES

23

Arroz a la milanese (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla,

Salmón en salsa de eneldo (salmón, cebolla, ajo, eneldo)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

Kcal: 666,37; Prot: 29,4; Lip: 23,09; HC: 82,34

JUEVES

30

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Fruta / Pan / Agua

Kcal: 768,45; Prot: 32,44; Lip: 25,13; HC: 97,21

VIERNES

3

Ensalada de pasta (espirales, aceituna, huevo cocido, atún, maíz)

Varitas de pescado

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua
Kcal: 715,04; Prot: 22,16; Lip: 27,21; HC: 90,86

VIERNES

10

Garbanzos estofados con verduras (garbanzos, patata, verduras)

Tortilla de patata (patata, huevo)
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua

Kcal: 591,88; Prot: 20,99; Lip: 16,1; HC: 82,6

VIERNES

17

Ajudias blancas guisadas con mejillones estilo oriental (alubias blancas, patatas, verduras, mejillones, especias)

Merluza a la mediterránea

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

Kcal: 534,67; Prot: 26,89; Lip: 9,44; HC: 67,33

VIERNES

24

Lentejas estofadas estilo thay (lenteja, zanahoria, calabaza, calabacín, pimientos,

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / Pan / Agua

Kcal: 554,03; Prot: 32,51; Lip: 16,11; HC: 68,95

VIERNES

31

Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)

Filete de merluza empanada
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / Pan / Agua

Kcal: 520,19; Prot: 19,53; Lip: 15; HC: 67,65

		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
		Crema de calabacín y calabaza - D		Lentejas con chorizo - D		Ensalada de pasta - D	
		Estofado de pollo con salsa miel y mostaza - D		Tortilla francesa - D		Merluza a la mediterránea - D	
		Ensalada de lechuga, maíz y soja		Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	
		Yogurt natural / pan / agua		Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10			
Lentejas caseras con arroz - D	Coliflor en salsa de paprika - D	Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D	Espirales con chorizo y salsa de tomate - D	Garbanzos estofados con verduras - D			
Gallo con salsa de pimientos con calabaza - D	Jamonicitos de pollo asados - D	Estofado de morcillo de ternera encebollado - D	Salmón con salsa de eneldo - D	Tortilla de patatas - D			
Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, maíz y soja			
	Yogurt natural / pan / agua		Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
NO LECTIVO	Arroz blanco en salsa de tomate - D	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D	Crema de verduras y naranja - D	Alubias blancas estofadas - D			
	Fogonero en salsa marinera - D	Cocido completo - D	Tortilla de calabacín - D	Merluza a la mediterránea - D			
	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos			
	Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
Macarrones napolitana - D	Estofado de garbanzos con champiñones - D	Judías verdes a la portuguesa - D	Arroz a la milanesa - D	Lentejas estofadas estilo thay - D			
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D	Jamonicitos de pollo asados - D	Estofado de cerdo al estilo maño con arroz integral - D	Salmón con salsa de eneldo - D	Tortilla francesa - D			
Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas	Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos			
	Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua	Yogurt natural / pan / agua			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31			
Arroz a la napolitana - D	Alubias blancas con verduras - D	Guiso de patatas a la asturiana - D	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D	Crema de calabaza - D			
Estofado de ternera con verduritas - D	Merluza a la mediterránea - D	Tortilla francesa con york - D	Cocido completo - D	Filete de merluza empanada - D			
Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, maíz y soja	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla			
	Yogurt natural / pan / agua	Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua			

MIÉRCOLES

1

Crema de calabacín y calabaza - D

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja
yogurt de soja / pan / agua

JUEVES

2

Lentejas con verduras - D

Jamón de cerdo al horno - D

Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

VIERNES

3

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D

Merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

LUNES

6

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo con salsa de pimientos con calabaza - D

Fruta / pan / agua

MARTES

7

Coliflor a la gallega - D

Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
yogurt de soja / pan / agua

MIÉRCOLES

8

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Cinta de lomo fresca al horno con zanahoria salteada - D

Fruta / pan / agua

JUEVES

9

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D

Salmón con salsa de eneldo - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

VIERNES

10

Garbanzos estofados con verduras - D

Escalope de pollo asado con patata vapor - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua

LUNES

13

NO LECTIVO

MARTES

14

Arroz blanco en salsa de tomate - D

Fogonero en salsa marinera - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

15

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras - D

Fruta / pan / agua

JUEVES

16

Crema de verduras y naranja - D

Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

VIERNES

17

Alubias blancas estofadas - D

Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

LUNES

20

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D

Fruta / pan / agua

MARTES

21

Estofado de garbanzos con champiñones - D

Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

22

Judías verdes a la portuguesa - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D

Fruta / pan / agua

JUEVES

23

Arroz blanco en salsa de tomate - D

Salmón con salsa de eneldo - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

VIERNES

24

Lentejas estofadas estilo thay - D

Escalope de pollo asado - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
yogurt de soja / pan / agua

LUNES

27

Arroz a la napolitana - D

Jamoncitos de pollo asados con calabacín - D

Fruta / pan / agua

MARTES

28

Alubias blancas con verduras - D

Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
yogurt de soja / pan / agua

MIÉRCOLES

29

Guiso de patatas con verdura - D

Filete de pollo al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

JUEVES

30

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras - D

Fruta / pan / agua

VIERNES

31

Crema de calabaza - D

Merluza al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

1

Crema de calabacín y calabaza - D

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

JUEVES

2

Lentejas con verduras - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

VIERNES

3

Ensalada de pasta - D

Varitas de pescado - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

LUNES

6

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo con salsa de pimientos con calabaza - D
Fruta / pan / agua

MARTES

7

Coliflor en salsa de paprika - D

Jamonicos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt natural / pan / agua

MIÉRCOLES

8

Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Estofado de morcillo de ternera encebollado - D
Fruta / pan / agua

JUEVES

9

Espirales con salsa de tomate - D

Salmón con salsa de eneldo - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

VIERNES

10

Garbanzos estofados con verduras - D

Tortilla de patatas - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua

LUNES

13

NO LECTIVO

MARTES

14

Arroz blanco en salsa de tomate - D

Fogonero en salsa marinera - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

15

Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y ternera - D
Fruta / pan / agua

JUEVES

16

Crema de verduras y naranja - D

Tortilla de calabacín - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

VIERNES

17

Alubias blancas estofadas - D

Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

LUNES

20

Macarrones napolitana - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D
Fruta / pan / agua

MARTES

21

Estofado de garbanzos con champiñones - D

Jamonicos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

22

Judías verdes a la portuguesa - D

Ragout de pavo con arroz - D
Fruta / pan / agua

JUEVES

23

Arroz blanco en salsa de tomate - D

Salmón con salsa de eneldo - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

VIERNES

24

Lentejas estofadas estilo thay - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / pan / agua

LUNES

27

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D
Fruta / pan / agua

MARTES

28

Alubias blancas con verduras - D

Varitas de pescado - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

MIÉRCOLES

29

Guiso de patatas con verdura - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

JUEVES

30

Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y ternera - D
Fruta / pan / agua

VIERNES

31

Crema de calabaza - D

Filete de merluza empanada - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua