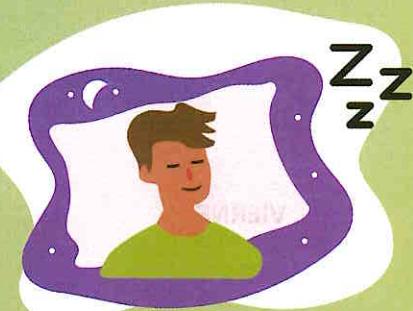


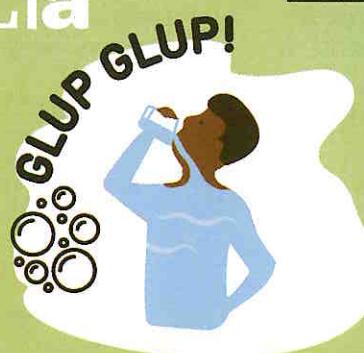
CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



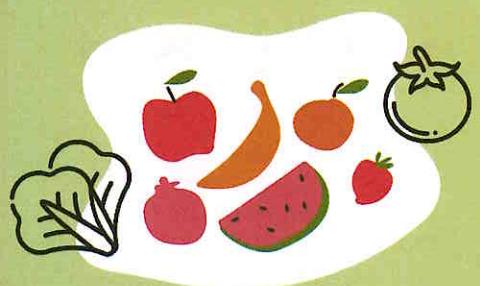
INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMILA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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
legumbres	verdura
carne	huevo
	pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:



LUNES	1
Macarrones napolitana (pasta, zanahoria, tomate)	Judías verdes a la portuguesa (Judías verdes, patata, tomate)
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada (abadejo, zanahoria, tomate)	Estofado de cerdo al estilo maño con arroz integral (magro de cerdo, arroz integral, Fruta / pan / agua)
Fruta / pan / agua Kcal: 533,61; Prot: 25,18; Lip: 9,8; HC: 82,45	Kcal: 728,5; Prot: 49,15; Lip: 27,25; HC: 65,72

MARTES	2
Judías verdes a la portuguesa (Judías verdes, patata, tomate)	Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzo, champiñón, pimentón)
Estofado de cerdo al estilo maño con arroz integral (magro de cerdo, arroz integral, Fruta / pan / agua)	Jamoncitos de pollo asados

MIÉRCOLES	3
Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzo, champiñón, pimentón)	Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, ajo, eneldo)
Jamoncitos de pollo asados	Salmón en salsa de eneldo (salmón, cebolla, ajo, eneldo)

JUEVES	4
Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, ajo, eneldo)	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Salmón en salsa de eneldo (salmón, cebolla, ajo, eneldo)	Fruta / pan / agua

VIERNES	5
Lentejas estofadas estilo thay (lenteja, zanahoria, calabaza, calabacín, pimientos, Tortilla francesa)	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogurt natural / Pan / Agua
Tortilla francesa	Kcal: 554,03; Prot: 32,51; Lip: 16,11; HC: 68,95

LUNES	8
Alubias blancas con verduras	

FESTIVO	
Nuggets de bacalao	
Ensalada de lechuga, maíz y soja	
Yogurt natural / Pan / Agua	
Kcal: 541,5; Prot: 22,12; Lip: 11,59; HC: 84,52	

MARTES	9
Guiso de patatas a la asturiana	

MIÉRCOLES	10
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	11
Sopa de cocido con fideos	
Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)	

VIERNES	12
Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)	
Filete de merluza empanada	

ENSALADAS	13
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	
Fruta / Pan / Agua	
Kcal: 520,19; Prot: 19,53; Lip: 15; HC: 67,65	

LUNES	15
Lentejas al estilo de Ordesa (lentejas, patata, champiñón, jamón, morcilla, Abadejo con salsa aurora (abadejo, bechamel, tomate, perejil) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua Kcal: 518,43; Prot: 29,56; Lip: 12,35; HC: 67,7	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, aceituna, cebolla)
	Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)
	Fruta / pan / agua Kcal: 522,28; Prot: 28,83; Lip: 15,64; HC: 62,12

MARTES	16
Espirales salteados con pollo y verduras wok (pasta, pollo, guisante, zanahoria, Salmón al horno con veloute de pescado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua Kcal: 715,1; Prot: 33,01; Lip: 27,53; HC: 82,74	

MIÉRCOLES	17
Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro)	
Burguer meat (albóndigas mixtas) a la jardinera	

JUEVES	18
Yogurt natural / pan / agua Kcal: 833,22; Prot: 35,73; Lip: 38,98; HC: 75,4	
VACACIONES	

LUNES	22
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES	23
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES	24
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES	29
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES	31
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

FELICES	19
VACACIONES	

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D		Judías verdes a la portuguesa - D		Estofado de garbanzos con champiñones - D		Arroz blanco en salsa de tomate - D		Crema de verduras y naranja - D	
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D		Magro de cerdo en salsa con arroz integral - D		Jamoncitos de pollo asados - D		Salmón con salsa de eneldo - D		Tortilla francesa - D	
Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas		Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	
				Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua		Yogurt / pan sin gluten / agua	

LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Alubias blancas con verduras - D		Guiso de patatas con verdura - D		Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D		Crema de calabaza - D	
FESTIVO		Filete de abadejo al horno - D		Tortilla francesa con york - D		Garbanzos estofados con verduras y ternera - D		Merluza al horno - D	
		Ensalada de lechuga, maíz y soja		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Fruta / pan sin gluten / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	
		Yogurt / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua				Fruta / pan sin gluten / agua	

LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Crema de champiñones - D		Hervido valenciano - D		Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D		Alubias pintas a la castellana - D			
Abadejo a la marinera - D		Guiso de pollo a la provenzal - D		Salmón al horno con veloute de pescado - D		Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D			
Ensalada de lechuga, tomate y maíz				Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos		Yogurt / pan sin gluten / agua			
Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua					

LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD									

LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	

FELICES
VACACIONES

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D		Judías verdes a la portuguesa - D		Estofado de garbanzos con champiñones - D		Arroz a la milanesa - D		Lentejas estofadas estilo thay - D	
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D		Magro de cerdo en salsa con arroz integral - D		Jamoncitos de pollo asados - D		Salmón con salsa de eneldo - D		Escalope de pollo asado - D	
Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas		Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	
				Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Yogurt natural / pan / agua	

LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Alubias blancas con verduras - D		Guiso de patatas a la asturiana - D		Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D		Crema de calabaza - D	
FESTIVO		Filete de abadejo al horno - D		Filete de pollo al horno - D		Garbanzos estofados con verduras y ternera - D		Merluza al horno - D	
		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	

LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Lentejas estofadas con puerro - D		Hervido valenciano - D		Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D		Alubias pintas estofadas - D			
Abadejo a la marinera - D		Guiso de pollo a la provenzal - D		Salmón al horno con veloute de pescado - D		Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D			
Ensalada de lechuga, tomate y maíz				Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos		Yogurt natural / pan / agua			
Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua					

LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD									

LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	

FELICES
VACACIONES