

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



05

Borraja de Aragón
Longaniza de Aragón con lechuga y zanahoria ;Fruta y Pan
Borage from Aragon
Sausage from Aragon with lettuce and carrot. Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:604/Prot:23,1/Lip:27,9/Hc:61,4
VN 9-13años: Kcal:779/Prot:29,8/Lip:36/Hc:79,2

12

Judías verdes al estilo casero
Pechuga de pollo empanada con lechuga y zanahoria; Fruta y pan
Home Style Green beans
Chicken breast Patty with lettuce and carrot; fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal: 589 /Prot:24,2 /Lip: 22,8 /Hc: 66,6
VN 9-13años: Kcal: 760/Prot: 31,2/Lip: 29,4 /Hc: 86,0

19

Arroz con verduras y salchichas
Merluza en salsa
Fruta fresca y pan
Rice with vegetables and sausages
Hake in sauce
Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:656/Prot:22,9/Lip:20,4/Hc:92,8
VN 9-13años: Kcal:846/Prot:29,6/Lip:26,4/Hc:119,7

06

Alubias blancas estofadas con arroz
Merluza a la riojana
Fruta fresca y pan
Stewed White beans with rice
Hake to the riojana
Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:549/Prot:30,1/Lip:11,0/Hc:72,5
VN 9-13años: Kcal:708/Prot:38,8/Lip:14,2/Hc:93,6

13

Crema de garbanzos y calabaza
Tortilla de patata y cebolla con lechuga
Fruta fresca y pan
Chickpea and pumpkin cream
Potato omelette with onion with lettuce; fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal: 608 /Prot:19,5/Lip: 19,1/Hc: 83,3
VN 9-13años: Kcal:793/Prot:25,1/Lip: 24,6/Hc:107,5

20

Alubias guisadas con verduras
Tortilla de patata y calabacin con Lechuga; Fruta fresca y pan
Stwed beans with vegetables
Potato and zucchini omelette with Lettuce;Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal: 576 /Prot:28,7 /Lip:8,1 /Hc: 68,2
VN 9-13años: Kcal: 727/Prot:37,0/Lip: 10,5 /Hc: 88,0

07

Arroz mediterráneo con verduras
Muslitos de pollo en salsa de pimienta
Yogur y pan
Mediterranean rice with vegetables
Chicken thighs in pepper sauce
Yogurt and bread
VN 3-8años: Kcal:563/Prot:23,4/Lip:11,3/Hc:89,2
VN 9-13años: Kcal:726/Prot:30,2/Lip:14,5/Hc:115,1

14

Arroz en salsa de tomate
Medallón de merluza en salsa verde con guisantes; yogur y pan
Rice with tomato sauce
hake madallion in Green sauce with peas
Yogurt and bread
VN 3-8años: Kcal: 584 /Prot:24,7 /Lip: 15,0 /Hc: 83,9
VN 9-13años: Kcal: 753/Prot: 31,9/Lip: 19,3 /Hc:108,3

21

Judías verdes con patatas
Pollo asado al limón con lechuga
Y maíz; Yogur y pan
Breen beans with potatoes
Lemon roasted chicken with lettuce
And corn; Yogurt and bread
VN 3-8años: Kcal:485/Prot:23,2/Lip:16,7/Hc:55,4
VN 9-13años: Kcal:625/Prot:29,9/Lip:21,5/Hc:71,4

01

Espaguetis integrales con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Fruta Fresca Y Pan
Wholemeal spaghetti with vegetables
Baked chicken thigh in sauce
Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:538/Prot:23,0/Lip:15,6/Hc:77,8
VN 9-13años: Kcal:694/Prot:29,6/Lip:20,2/Hc:100,4

08

Brócoli salteado al vapor
Cordón bleu de pavo con lechuga
Fruta fresca y pan
Steamed stir-fried broccoli
Turkey cordon bleu with lettuce
Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:837/Prot:35,5/Lip:40,2/Hc:81,7
VN 9-13años Kcal:1080/Prot:45,8/Lip:51,9/Hc:105,4

15

Tallarines a la napolitana
Albóndigas en salsa de verduras
Fruta fresca y pan
Neapolitan noodles
Meatballs in vegetable sauce
Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal: 609 /Prot:40,7/Lip: 23,3/Hc: 59,4
VN 9-13años: Kcal:794/Prot:52,5/Lip: 30,1/Hc:76,7

22

Patatas estofadas con calamar
Lomo adobado al horno con Lechuga y zanahoria ;Yogurt Y Pan
Stewd potatoes with squid
aked marinated tenderloin with lettuce
And carrot; Yogurt and bread
VN 3-8años: Kcal:815/Prot:37,9/Lip:26,1/Hc:105,9
VN 9-13años: Kcal:1052/Prot:48,9/Lip:33,7/Hc:136,6

02

Garbanzos estofados con verduras
Merluza al horno con ajo y pimentón
lechuga -maiz Fruta Fresca Y Pan
Chickepea stew with vegetables
Baked hake with galic and paprika sauce
Lettuce- corn;Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:511/Prot:26,2/Lip:9,9/Hc:71,8
VN 9-13años: Kcal:659/Prot:33,8/Lip:12,8/Hc:92,7

09

Lacitos salteados con bacon y ajo
Tortilla de patata y atún con lechuga
Y maíz; Fruta fresca y pan
Sauteed bows with bacon and galic
Potato and tuna omelette with lettuce
And corn; Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal:608/Prot:16,7/Lip:17,7/Hc:89,6
VN 9-13años: Kcal:785/Prot:21,6/Lip:22,9/Hc:115,7

16

Lentejas con verduras y arroz integral
Croquetas de bacalao con lechuga y maíz;Fruta fresca y pan
Lentils with Brown rice and vegetables
Cod croquettes with lettuce and corn
Fresh fruit and bread
VN 3-8años: Kcal: 609 /Prot:34,0/Lip: 16,2/Hc: 76,1
VN 9-13años: Kcal:786/Prot:44,0/Lip: 20,9/Hc:98,2

23

FIESTA FIN DE CURSO
Espaguetis integrales c/ salsa de tomate
Contramuslo de pollo empando con chips; Fruta fresca y pan
Wholemeal spaghetti with tomato sauce
Breaded chicken thigh with chips
Custard and bread
VN 3-8años: Kcal: 579 /Prot:22,8 /Lip: 16,2 /Hc: 75,6
VN 9-13años: Kcal: 728/Prot: 29,5/Lip: 21,0 /Hc: 97,5



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:

