

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



06

Sopa de ave con pasta  
**Tortilla de patata y calabacín** con lechuga  
 Fruta Fresca Y Pan  
 Poultry soup with pasta  
**Potato and zucchini omelette** with lettuce  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:489/Prot:12,2/Lip:13,2/Hc:70,5  
 VN 9-13años: Kcal:605/Prot:15,8/Lip:17/Hc:91,0

13

Arroz al horno con salsa de tomate  
**Tortilla de patata** con lechuga y zanahoria; Fruta fresca Y Pan  
 Baked rice with tomato sauce  
**Potato omelette** with lettuce and carrot  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:807/Prot:42,2/Lip:24,6/Hc:103,4  
 VN 9-13años: Kcal:1041/Prot:54,2/Lip:31,7/Hc:133,5

20

Borraja con patata  
**Longaniza de Aragón;** lechuga y zanahoria;Fruta fresca y pan  
 Borage with potato  
**Aragon sausage** with lettuce and carrot; fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:589 /Prot:24,2 /Lip:17,7/Hc:89,6  
 VN 9-13años: Kcal:785/Prot:21,6/Lip:22,9/Hc:115,7

27

Judías verdes al estilo casero  
**Nuggets de pollo al horno** con lechuga y zanahoria; Fruta y pan  
 Home Style Green beans  
 Baked chicken nuggets 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

07

Verduras salteadas con ajo y aceite  
**Albóndigas de merluza en salsa**  
 Fruta fresca y pan  
 Sauteed vegetables, garlic and oil  
**Hake meatballs in sauce**  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:450/Prot:13,7/Lip:12,9/Hc:66,4  
 VN 9-13años: Kcal:554/Prot:17,7/Lip:16,7/Hc:85,7

14

Lentejas estofadas con verduras  
**Filete de bacalao a la romana** con lechuga y maíz; Fruta Y Pan  
 Stewed lentils with vegetables  
**Roman style cod fillet,** lettuce and corn  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:21,1/Lip:18,8/Hc:83,5  
 VN 9-13años: Kcal:785/Prot:27,3/Lip:24,3/Hc:107,8

21

Alubias blancas con zanahoria  
**Merluza a la riojana**  
 Fruta fresca y pan  
 White beans with carrot  
 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

28

Crema de calabaza  
**Tortilla de patata y cebolla** con lechuga  
 Fruta fresca y pan  
 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

01



08

Arroz con setas y verduras  
**Pollo guisado al chilindrón**  
 Yogurt Y Pan  
 Rice with mushrooms and vegetables  
**Chicken stewed with chilindron**  
 Yogurt and White 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

15

Judías verdes salteadas  
**Lomo adobado en su jugo** con lechuga; Yogurt Y Pan  
 Sauteed Green beans  
**Marinated loin in its juice,** lettuce  
 Yogurt and White bread  
 VN 3-8años: Kcal:568/Prot:20,7/Lip:14,5/Hc:68,8  
 VN 9-13años: Kcal:696/Prot:36,6/Lip:18,7/Hc:88,

22

Arroz mediterráneo con verduras  
**Muslitos de pollo en salsa de pimenta**  
 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

29

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

02

Lentejas estofadas con zanahoria  
**Filete de palometa con refrito de ajo y tomate;** fruta y pan  
 Stewed lentils with carrot  
**Pomfret fillet with fried garlic and tomato;** 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

Judías con arroz integral y zanahoria  
**Hamburguesa de ternera en su jugo** lechuga y zanahoria; Fruta y pan  
 White beans with Brown rice, carrot  
**Beef Burger in its juice ,** lettuce and carrot; Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:693/Prot:30,8/Lip:28,5/Hc:69,1  
 VN 9-13años: Kcal:894/Prot:39,7/Lip:36,8/Hc:89,2

16

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

23

Brócoli salteado al vapor  
**Cordón bleu de pavo**  
 Con lechuga ; Fruta fresca y pan  
 Steamed sauteed 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

30

Sopa de cocido con pasta  
**Contramuslo de pollo en salsa**  
 Fruta fresca y pan  
 Cooked soup with pasta  
**Baked chicken thigh in 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

03

Crema de calabacín  
**Roti de pavo en salsa de verduras;** Fruta fresca y pan  
 Cream of zucchini  
**Turkey roti in vegetable sauce**  
 Fresh fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:539/Prot:28,3/Lip:14,5/Hc:68,8  
 VN 9-13años: Kcal:696/Prot:36,6/Lip:18,7/Hc:88,8

10

Patatas a la riojana (verduras y chorizo)  
**Filete de abadejo a la marinera** lechuga y maíz; Fruta y pan  
 Rioja Style potatoes (vegetables- chorizo)  
**Haddock fillet a la marinera,** lettuce, corn; Fruit and bread  
 VN 3-8años: Kcal:440/Prot:18,5/Lip:10,5/Hc:59,6  
 VN 9-13años: Kcal:542/Prot:23,8/Lip:13,6/Hc:76,9

17

Garbanzos estofados con verduras  
**Merluza al horno con ajo y pimentón**  
 Fruta Fresca Y Pan  
 Chickpea stew with vegetables  
**Baked hake with galic and paprika sauce**  
 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

24

Lacitos salteados con bacon  
**Tortilla de patata y atún** con lechuga Y maíz; Fruta fresca y pan  
 Sauteed bows with bacon  
**Potato and tuna omelette** with lettuce And corn; 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

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



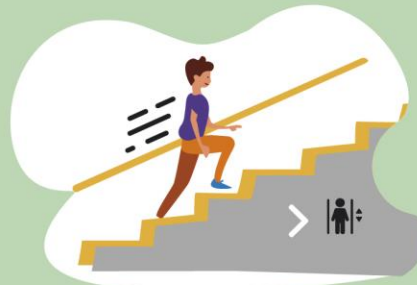
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



Entidades colaboradoras:

