

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>05</p> <p><i>Aroz integral en salsa de tomate</i> <i>Tortilla de patata con lechuga y maiz;</i> <i>Fruta fresca Y Pan</i> <i>Baked rice with tomato sauce</i> <i>Potato omelette with lettuce and corn</i> <i>Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:606/Prot:14,2/Lip:16,1/Hc:96,7 VN 9-13años: Kcal:796/Prot:18,7/Lip:21,4/Hc:126,5</p>	<p>06</p> <p><i>Lentejas estofadas con verduras</i> <i>Filete de bacalao a la romana con lechuga y zanahoria;</i> <i>Fruta Y Pan</i> <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>Roman style cod fillet, lettuce and carrot</i> <i>Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:597/Prot:26,7/Lip:17,6/Hc:77,9 VN 9-13años: Kcal:791/Prot:35,6/Lip:23,7/Hc:101,9</p>	<p>07</p> <p><i>Espaguetis integrales con verduras</i> <i>Jamoncitos de pollo al limón</i> <i>Yogur Y Pan</i> <i>Wholemeal spaghetti with vegetables</i> <i>Lemon chicken hams</i> <i>Yogurt and bread</i> VN 3-8años: Kcal:605/Prot:23,8/Lip:25,5/Hc:61,9 VN 9-13años Kcal:789/Prot:31,1/Lip:33,5/Hc:80,1</p>	<p>01</p> <p><i>Judías blancas estofadas con arroz</i> <i>Hamburguesa de ternera en su jugo</i> <i>lechuga; Fruta y pan</i> <i>White beans with rice</i> <i>Beef Burger in its juice , lettuce</i> <i>Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:605/Prot:23,8/Lip:25,5/Hc:61,9 VN 9-13años Kcal:789/Prot:31,1/Lip:33,5/Hc:80,1</p>	<p>02</p> <p><i>Patatas a la riojana (verduras y chorizo)</i> <i>Filete de abadejo a la marinera</i> <i>lechuga y maiz; Fruta y pan</i> <i>Rioja Style potatoes (vegetables- chorizo)</i> <i>Haddock fillet a la marinera, lettuce, corn; Fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:607/Prot:26,6/Lip:21,1/Hc:71,3 VN 9-13años: Kcal:737/Prot:32,0/Lip:26,0/Hc:86,0</p>
<p>12</p> <p><i>Borraja con patata</i> <i>Lomo adobado al horno; lechuga y maiz; Fruta fresca y pan</i> <i>Borage with potato</i> <i>Oven marinated loin with lettuce and corn; fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:599/Prot:23,1/Lip:27,0/Hc:62,1 VN 9-13años: Kcal:729/Prot:28,5/Lip:33,8/Hc:73,0</p>	<p>13</p> <p><i>Aroz integral con verduras</i> <i>Contramuslo de pollo en salsa de pimienta</i> <i>Fruta fresca y pan</i> <i>Brown rice with vegetables</i> <i>Chicken thighs in pepper sauce</i> <i>Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:598/Prot:28,1/Lip:18,6/Hc:75,0 VN 9-13años: Kcal:792/Prot:41,7/Lip:25,2/Hc:98,0</p>	<p>14</p> <p><i>Alubias blancas con zanahoria</i> <i>Merluza a la riojana</i> <i>Yogur y pan</i> <i>White beans with carrot</i> <i>Hake to the riojana</i> <i>Yogurt and bread</i> VN 3-8años: Kcal:610/Prot:30,9/Lip:12,7/Hc:81,9 VN 9-13años: Kcal:727/Prot:39,0/Lip:16,5/Hc:91,7</p>	<p>15</p> <p><i>Brócoli salteado al vapor</i> <i>Cordón bleu de pavo</i> <i>Con lechuga ; Fruta fresca y pan</i> <i>Steamed sauteed broccoli</i> <i>Turkey cordon bleu with lettuce</i> <i>Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:578/Prot:19,6/Lip:26,1/Hc:62,9 VN 9-13años Kcal:730/Prot:24,8/Lip:33,4/Hc:78,4</p>	<p>16</p> <p><i>Lacitos con salsa de tomate</i> <i>Tortilla francesa con queso y lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan</i> <i>Bows with tomato sauce</i> <i>French omelet with cheese and lettuce</i> <i>Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:609/Prot:18,1/Lip:21,4/Hc:82,8 VN 9-13años: Kcal:796/Prot:23,9/Lip:28,5/Hc:107,1</p>
<p>19</p> <p><i>Judías verdes al estilo casero</i> <i>Nuggets de pollo al horno con lechuga; Fruta y pan</i> <i>Home Style Green beans</i> <i>Baked chicken nuggets with lettuce fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal: 592 /Prot:15,7 /Lip: 23,8 /Hc: 73,8 VN 9-13años: Kcal: 731/Prot: 19,7/Lip: 30,6 /Hc: 88,2</p>	<p>20</p> <p><i>Crema de calabaza</i> <i>Tortilla de patata y cebolla con lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan</i> <i>Pumpkin cream</i> <i>Potato omelette with onion with lettuce; fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal: 598 /Prot:17,3/Lip: 20,5/Hc: 79,0 VN 9-13años: Kcal: 754/Prot:21,9/Lip:26,1/Hc:99,0</p>	<p>21</p> <p><i>Aroz en salsa de tomate</i> <i>Medallón de merluza en salsa verde con guisantes; yogur y pan</i> <i>Rice with tomato sauce</i> <i>hake madallion in Green sauce with peas</i> <i>Yogurt and bread</i> VN 3-8años: Kcal: 592 /Prot:25,6/Lip: 10,4 /Hc: 97,8 VN 9-13años: Kcal: 729/Prot: 31,9/Lip: 12,9 /Hc:119,9</p>	<p>22</p> <p><i>Sopa de cocido con pasta</i> <i>Contramuslo de pollo en salsa de verduras; Fruta fresca y pan</i> <i>Cooked soup with pasta</i> <i>Baked chicken thigh in sauce</i> <i>Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal: 579 /Prot:31,2/Lip: 15,5/Hc: 75,4 VN 9-13años: Kcal:726/Prot:41,5/Lip: 21,2/Hc:88,7</p>	<p>23</p> <p><i>Lentejas con verduras y arroz integral</i> <i>Croquetas de bacalao con lechuga y maiz;Fruta fresca y pan</i> <i>Lentils with Brown rice and vegetables</i> <i>Cod croquettes with lettuce and corn</i> <i>Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:605/Prot:20,6/Lip:16,4/Hc:87,6 VN 9-13años: Kcal:790/Prot:27,0/Lip:21,4/Hc:114,5</p>
<p>26</p> <p><i>Espaguetis integrales con tomate</i> <i>Contramuslo de pollo empando con Lechuga y maiz; Fruta fresca y pan</i> <i>Wholemeal spaghetti with tomato sauce</i> <i>readed chicken thigh with lettuce and corn;Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:609/Prot:22,8/Lip:20,3/Hc:80,7 VN 9-13años: Kcal:795/Prot:30,5/Lip:27,6/Hc:102,5</p>	<p>27</p> <p><i>Alubias guisadas con verduras</i> <i>Tortilla francesa con york y Lechuga; Fruta fresca y pan</i> <i>Stwed beans with vegetables</i> <i>French omelette with york and Lettuce;Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:605/Prot:20,1/Lip:17,2/Hc:81,1 VN 9-13años: Kcal:790/Prot:26,8/Lip:23,0/Hc:103,7</p>	<p>28</p> <p><i>Patatas estofadas con calamar</i> <i>Albóndigas en salsa de verduras; Yogurt Y Pan</i> <i>Stewed potatoes with squid</i> <i>Meatballs in vegetable sauce</i> <i>Yogurt and bread</i> VN 3-8años: Kcal:605/Prot:24,9/Lip:27,5/Hc:60,7 VN 9-13años: Kcal:796/Prot:32,6/Lip:35,9/Hc:80,5</p>	<p>29</p> <p><i>Judías verdes con patatas</i> <i>Pollo asado al limón, lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan</i> <i>Breen beans with potatoes</i> <i>Lemon roasted chicken , lettuce and Carrots; Fresh fruit and bread</i> VN 3-8años: Kcal:576/Prot:33,4/Lip:18,6/Hc:63,1 VN 9-13años: Kcal:739/Prot:44,0/Lip:25,0/Hc:77,1</p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



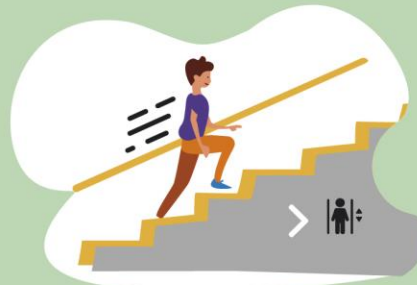
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE 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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

