

## LUNES



## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

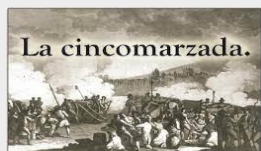
## VIERNES

Alérgenos: 1 -Gluten 2- Leche y derivados 3- Huevo 4- pescado 5- Moluscos 6- Crustáceos 7 -Cacahuete 8-Frutos de cáscara 9-Soja 10- Sésamo 11- Mostaza 12-Apio 13- Altramuces 14- Dióxido de azufre y sulfitos

• Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra

1º Arroz con verduras  
2º: 1,4,5,6 01  
Arroz con verduras  
Abadejo en salsa de tomate  
Fruta fresca y pan  
Rice with vegetables  
Haddock in tomato sauce  
Fresh fruit and bread  
VN 3-8años: Kcal:610/Prot:23,8/Lip:12,6/Hc:96,5  
VN 9-13años: Kcal:744/Prot:30,3/Lip:16,2/Hc:115,2

04



FESTIVO

05

1º Garbanzos guisados con verduras  
2º: 1,2,3,4,5,6,9,12 06  
Varitas de merluza con lechuga y maíz  
Yogur y pan  
Chickpeas stewed with vegetables  
Hake Sticks with lettuce and corn  
Yogurt and bread  
VN 3-8años: Kcal:608/Prot:20,4/Lip:18,3/Hc:84,1  
VN 9-13años: Kcal:790/Prot:26,6/Lip:23,8/Hc:109,1

1º: 14 2º: 1,9 07  
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:581/Prot:19,7/Lip:21,0/Hc:71,6  
VN 9-13años: Kcal:733/Prot:24,8/Lip:27,5/Hc:88,3

1º: 1 2º: 1,4,5,6 08  
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:582/Prot:35,3/Lip:12,4/Hc:76,0  
VN 9-13años: Kcal:733/Prot:46,5/Lip:16,7/Hc:91,4

1º: 1,3,9,12 2º: 3 11  
Sopa de ave con pasta  
Tortilla de patata y cebolla  
Con lechuga; Fruta fresca y pan  
Poultry soup with pasta  
Potato and onion omelette  
Lettuce; fresh fruit and bread  
VN 3-8años: Kcal:590/Prot:15,5/Lip:17,7/Hc:86,1  
VN 9-13años: Kcal:734/Prot:19,1/Lip:22,8/Hc:105,4

1º:14 2º: 1,2,3,4,5,6 12  
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:577/Prot:21,1/Lip:13,8/Hc:95,1  
VN 9-13años: Kcal:739/Prot:27,2/Lip:18,4/Hc:120,3

1º: Arroz con setas y verduras  
2º: 1 13  
Pollo guisado al chilindrón  
Yogurt Y Pan  
Rice with mushrooms and vegetables  
Chicken stewed with chilindron  
Yogurt and bread  
VN 3-8años: Kcal:594/Prot:25,1/Lip:12,2/Hc:95,0  
VN 9-13años: Kcal:729/Prot:31,2/Lip:15,4/Hc:115,1

1º: Judías blancas con arroz integral  
2º: 1, 9 14  
Hamburguesa de ternera en su jugo  
Lechuga y zanahoria; Fruta y pan  
White beans with Brown rice  
Beef Burger in its juice, lettuce and carrots; Fresh fruit and bread  
VN 3-8años: Kcal:605/Prot:33,8/Lip:25,5/Hc:61,9  
VN 9-13años: Kcal:789/Prot:31,1/Lip:33,5/Hc:80,1

1º: 14 2º: 1,4,5,6 15  
Patatas con verduras  
Filete de abadejo a la marinera  
lechuga y maíz; Fruta y pan  
Potatoes with vegetables  
Haddock fillet a la marinera, lettuce, corn; Fruit and bread  
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

1º: Arroz integral en salsa de tomate  
2º: 3 18  
Tortilla francesa con york, lechuga y maíz; Fruta fresca Y Pan  
Baked rice with tomato sauce  
French omelette with york, lettuce and corn; Fresh fruit and bread  
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

1º 1 2º: 1,2,3,4,5,6 19  
Lentejas estofadas con verduras  
Filete de bacalao a la romana con lechuga y zanahoria; Fruta Y Pan  
Stewed lentils with vegetables  
Roman style cod fillet, lettuce and carrot  
Fresh fruit and bread  
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

1º: 14 2º: 1,14 20  
Judías verdes salteadas  
Filete de lomo adobado al horno con lechuga; Yogur Y Pan  
Sauteed Green beans  
Oven- marinated loin steak, Lettuce; Yogurt and bread  
VN 3-8años: Kcal:596/Prot:34,8/Lip:19,5/Hc:67,0  
VN 9-13años: Kcal:727/Prot:43,7/Lip:24,5/Hc:78,9

1º: 1,3,9 2º: 1 21  
Espaguetis integrales con verduras  
Contramuslo de pollo al limón  
Fruta fresca Y Pan  
Wholemeal spaghetti with vegetables  
Lemon chicken thigh  
Fresh fruit and bread  
VN 3-8años: Kcal:606/Prot:34,9/Lip:18,3/Hc:66,3  
VN 9-13años: Kcal:776/Prot:46,5/Lip:24,4/Hc:88,4

1º Garbanzos estofados con verduras  
2º: 1,4,5,6 22  
Merluza al horno con ajo y pimentón  
Fruta Fresca Y Pan  
Chickepea stew with vegetables  
Baked hake with galic and paprika sauce  
Fresh fruit and bread  
VN 3-8años: Kcal:600/Prot:31,1/Lip:11,9/Hc:83,2  
VN 9-13años: Kcal:727/Prot:39,4/Lip:15,4/Hc:97,2

1º: 14 2º: 25  
Borraja con patata  
Longaniza de Aragón  
lechuga y maíz; Fruta fresca y pan  
Borage with potato  
Aragon sausage with lettuce and corn; fresh fruit and bread  
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

1º Alubias blancas con zanahoria  
2º: 1,4,5,6 26  
Merluza a la riojana  
Fruta fresca y pan  
White beans with carrot  
Hake to the riojana  
Fresh fruit and bread  
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

1º: Arroz integral con verduras  
2º: 1 27  
Muslitos de pollo en salsa de pimienta  
Yogur y pan  
Brown rice with vegetables  
Chicken thighs in pepper sauce  
Yogurt and bread  
VN 3-8años: Kcal:598/Prot:31,2/Lip:18,6/Hc:75,0  
VN 9-13años: Kcal:792/Prot:41,7/Lip:25,2/Hc:98,0



28



29

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



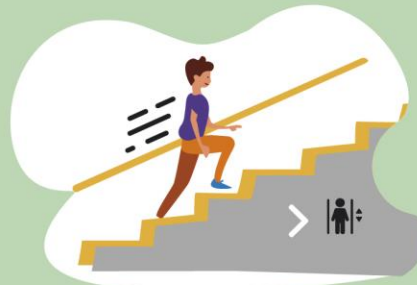
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



Entidades colaboradoras:

