

LUNES



08

Espaguetis integrales con tomate
Contramuslo de pollo empando
 Lechuga y maíz; Fruta fresca y pan
Wholemeal spaghetti with tomato sauce
readed chicken thigh with lettuce and corn; Fresh fruit and bread
1º 1,3,9 2º: 1 y 9
 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

15

Tallarines al wok de verduras
Tortilla de patata con lechuga
 Fruta Fresca Y Pan
Vegetable wok noodles
Potato omelette with lettuce; Fresh fruit and bread
1º 1,3,9 2º: 3
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:17,0/Lip:18,0/Hc:89,1
 VN 9-13años: Kcal:793/Prot:22,3/Lip:23,5/Hc:115,8

22

FESTIVO

29

Arroz integral en salsa de tomate
Tortilla francesa con queso, lechuga y maíz; Fruta fresca Y Pan
Baked rice with tomato sauce
French omelette with cheese lettuce and corn; Fresh fruit and bread
1º: 2º: 3
 VN 3-8años: Kcal:606/Prot:14,2/Lip:16,1/Hc:96,7
 VN 9-13años: Kcal:790/Prot:20,4/Lip:23,8/Hc:109,1

MARTES

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

09

Alubias guisadas con verduras
Tortilla francesa con york y lechuga; Fruta fresca y pan
Stewed beans with vegetables
French omelette with york and lettuce; Fresh fruit and bread
1º 2º: 3
 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

16

Garbanzos guisados con verduras
Varitas de merluza con lechuga y maíz
 Fruta fresca y pan
Chickpeas stewed with vegetables
Hake Sticks with lettuce and corn
Fresh fruit and bread
1º 2º: 1,2,3,4,5,6,9,12
 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

30

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
1º 1 2º: 1,2,3,4,5,6
 VN 3-8años: Kcal:597/Prot:26,7/Lip:17,6/Hc:77,9
 VN 9-13años: Kcal:789/Prot:32,6/Lip:23,9/Hc:107,5

MIÉRCOLES

Patatas estofadas con calamar
Albóndigas en salsa de verduras; Yogurt Y Pan
Stewed potatoes with squid
Meatballs in vegetable sauce
Yogurt and bread
1º 4,5,6 y 14 2º: 1, 9 y 14
 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

10

17

Arroz integral con tomate
Pollo guisado con pimientos
 lechuga y zanahoria; Yogur y pan
Brown rice with tomato
Stewed chicken with peppers, lettuce and carrot; yogurt and bread
1º 2º: 1
 VN 3-8años: Kcal:609/Prot:28,0/Lip:18,8/Hc:79,2
 VN 9-13años: Kcal:771/Prot:35,6/Lip:23,9/Hc:100

GASTRONOMÍA ARAGONESA

Rancho Aragónés

Pollo al gusto baturro
 Yogur/yogur natural y pan
Aragón ranch
Chicken to baturro taste
Yogurt and bread
1º: 14 2º: 1
 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

JUEVES



11

Judías verdes con patatas
Pollo asado al limón, lechuga y zanahoria
 Fruta fresca y pan
Breen beans with potatoes
Lemon roasted chicken , lettuce and Carrots; Fresh fruit and bread
1º 14 2º: 1
 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

18

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
1º: 1 2º: 1,4,5,6
 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

25

Judías blancas con arroz integral
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
1º: 2º: 1, 9
 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

VIERNES

12

Arroz con verduras y salchichas
Abadejo en salsa de tomate
 Fruta fresca y pan
Rice with vegetables and sausages
Haddock in tomato sauce
Fresh fruit and bread
1º 2,9 2º: 1,4,5,6
 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

19

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
1º: 14 2º: 1,9
 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:83,3

26

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



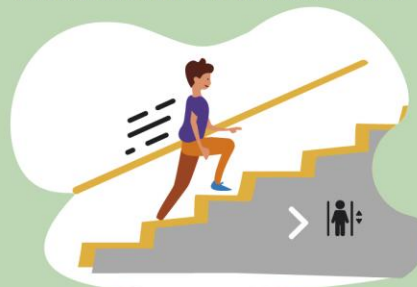
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	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:

