

LUNES

1º: 1,3,9,12 2º: 3 03
Espaguetis en salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Con lechuga; Fruta fresca y pan
 Spaghetti in tomato sauce
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

MARTES

1º:14 2º: 1,2,3,4,5,6 04
Verduras salteadas con ajo y aceite
Albóndigas de merluza en salsa
 Fruta fresca y pan
 Sautéed 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

MIÉRCOLES

1º: 14 2º: 1 05
Arroz con setas y verduras
Pollo guisado con pimientos
 Yogurt Y Pan
 Rice with mushrooms and vegetables
Chicken stewed with peppers
 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

JUEVES

1º: 2º: 1, 9 06
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
 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

1º:14 2º: 1,4,5,6 07
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
 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: 2º: 3 10
Arroz integral en salsa de tomate
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 11
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 12
Judías verdes salteadas
Filete de lomo adobado al horno
 con lechuga; Yogur Y Pan
 Sautéed 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

1º1,3,9 2º:1 13
Espaguetis integrales con verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón
 Fruta fresca Y Pan
 Wholemeal spaghetti with vegetables
Chilindrón chicken hams
 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 2º: 1,4,5,6 14
Garbanzos estofados con verduras
Merluza al horno con ajo y pimentón
 Fruta Fresca Y Pan
 Chickpea stew with vegetables
Baked hake with garlic 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: 17
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 2º: 1,4,5,6 18
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: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: 2º: 1 19
Arroz integral con verduras
Pollo en salsa de pimienta
 Yogur y pan
 Brown rice with vegetables
Chicken 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

1º: 14 2º: 1,2,3,9 20
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:578/Prot:19,6/Lip:26,1/Hc:62,9
 VN 9-13años Kcal:730/Prot:24,8/Lip:33,4/Hc:78,4

1º: 1,3,9 2º: 3 21
Lacitos salteados con bacon
Tortilla francesa con queso y lechuga
 Natilla y pan
 Sautéed bows with bacon
French omelet with cheese and lettuce
 Custard and bread
 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



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

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

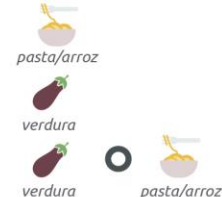
RECOMENDADOR DE CENAS

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:

