

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 VN kcal: 411,8 P: 22,6 L: 15,7 HC: 41,6 <b>JUDÍAS VERDES CON PATATAS ECOLÓGICAS</b>  <b>CINTA DE LOMO AL HORNO</b> 1º: - 2º: - <b>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</b>	3 VN kcal: 378,0 P: 15,2 L: 10,7 HC: 52,6  <b>LENTEJAS CON PATATAS</b>  <b>MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14)</b> 1º: 1 2º: 4 <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)</b>
6 VN kcal: 433,1 P: 26,3 L: 21,4 HC: 32,1  <b>LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS ECOLÓGICAS</b>  <b>BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)</b> 1º: 1 2º: 4 <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</b>	7 VN kcal: 373,5 P: 18,6 L: 8,0 HC: 53,7  <b>SOPA DE AVE CON ARROZ</b>  <b>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)</b> 1º: - 2º: 3 <b>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</b>	8 VN kcal: 428,1 P: 20,3 L: 17,5 HC: 44,1  <b>ALUBIAS CON PATATAS</b>  <b>MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES</b> 1º: - 2º: 4 <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</b>	9 VN kcal: 453,9 P: 20,0 L: 13,9 HC: 60,3  <b>MACARRONES CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE</b>  <b>ESCALOPINES DE TERNERA GUISADOS</b> 1º: 1, 3 2º: 1 <b>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</b>	10 VN kcal: 420,3 P: 28,3 L: 11,6 HC: 47,4  <b>BRÓCOLI CON PATATAS SALTEADA</b>  <b>CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)</b> 1º: - 2º: - <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)</b>
13 VN kcal: 417,5 P: 20,0 L: 16,6 HC: 43,4  <b>VERDURA TRICOLOR ECOLÓGICA</b>  <b>HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE</b> 1º: - 2º: 3 <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</b>	14 VN kcal: 414,2 P: 17,8 L: 14,8 HC: 47,8  <b>GARBANZOS CON COUS-COUS Y POLLO (1)</b>  <b>CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)</b> <b>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</b>	15 VN kcal: 459,3 P: 21,6 L: 18,5 HC: 49,8  <b>COLIFLOR CON PATATAS AL VAPOR</b>  <b>MAGRO EN SALSA CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14)</b> 2º: - <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</b>	16 VN kcal: 403,1 P: 19,0 L: 11,4 HC: 55,0  <b>ARROZ TRES DELICIAS</b>  <b>FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)</b> 1º: 1, 2, 3 2º: 1 <b>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</b>	17 VN kcal: 469,3 P: 23,5 L: 15,8 HC: 54,7  <b>GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS</b>  <b>PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN</b> 1º: - 2º: - <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)</b>
20 VN kcal: 469,7 P: 21,8 L: 24,8 HC: 36,9  <b>MACARRONES EN SALSA DE TOMATE</b>  <b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)</b> 1º: 1, 3 2º: 3 <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</b>	21 VN kcal: 401,7 P: 20,0 L: 11,9 HC: 49,2  <b>LENTEJAS CON VERDURAS</b>  <b>BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN</b> 1º: 1 2º: 4 <b>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</b>	22 VN kcal: 389,8 P: 19,7 L: 16,6 HC: 35,6  <b>BRÓCOLI CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS</b>  <b>CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14)</b> 1º: - 2º: - <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</b>	23 VN kcal: 378,3 P: 18,0 L: 8,0 HC: 55,5  <b>CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA</b>  <b>ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS</b> 1º: - 2º: 1 <b>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</b>	24 VN kcal: 437,2 P: 14,0 L: 16,6 HC: 56,1  <b>GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b>  <b>FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)</b> 1º: - 2º: 1 <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)</b>
27 VN kcal: 427,5 P: 12,8 L: 20,0 HC: 51,7  <b>SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS</b>  <b>TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)</b> 1º: 1, 3 2º: 3 <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</b>	28 VN kcal: 428,6 P: 13,3 L: 16,5 HC: 54,8  <b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b>  <b>SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)</b> 1º: - 2º: 1, 4 <b>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</b>	29 VN kcal: 441,5 P: 26,9 L: 19,1 HC: 38,0  <b>JUDÍAS VERDES CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS</b>  <b>PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ZANAHORIA BABY</b> 1º: - 2º: 1, 3 <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)</b>	30 VN kcal: 466,2 P: 25,4 L: 18,1 HC: 45,9  <b>GARBANZOS CON PATATAS Y CALABAZA</b>  <b>MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA AL HORNO</b> 1º: - 2º: 4 <b>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)</b>	31 VN kcal: 419,0 P: 19,8 L: 13,7 HC: 51,6  <b>ARROZ CON VERDURAS</b>  <b>CABEZADA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14)</b> 1º: - 2º: - <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)</b>

# 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...
vegetal >	pasta/arroz
pasta/arroz >	vegetal
legumbres >	vegetal  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 >	vegetal  huevo
carne >	huevo  pescado

### POSTRE

fruta  helado
---------------

Entidades colaboradoras:

