

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	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:



LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
NO LECTIVO	Espirales salteados con champiñones y york	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Yogur sabor 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g	Garbanzos estofados con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g	Crema de calabaza Pollo a la riojana Patatas fritas Pan blanco y Yogur sabor 489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g				
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Crema de calabacín Albóndigas al chilindón Patatas dado Pan blanco y Fruta fresca 581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g	Macarrones bella aurora Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur sabor 617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g	Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Pan blanco y Fruta fresca 613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g	Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan blanco y Yogur sabor 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g					
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz con salsa de tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca 525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:21,4g - Sal:3,4g	Crema de zanahoria Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan blanco y Yogur sabor 758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g	Alubias con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g	Judías verdes con patata Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur sabor 695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g	Lazos al pesto Gallo San Pedro a la siciliana Zanahoria dado salteada Pan blanco y Fruta fresca 741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g					
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Arroz a banda San jacobó Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca 757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan blanco y Yogur sabor 629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g	Coditos gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Pan blanco y Fruta fresca 695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa con salsa de queso Patatas fritas Pan blanco y Yogur sabor 627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g	Lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g					
LUNES	31								
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan blanco y Fruta fresca 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g									

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Espirales salteados con champiñones y york

Garbanzos con verduras

Crema de calabaza

Arroz con verduras

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria

Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz

Pollo a la riojana
Patatas fritas

Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

Crema de calabacín
Albóndigas al chilindrón
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

Macarrones napolitana
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

Paella de verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Yogur sabor

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Arroz con salsa de tomate
Bacalao a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas
Pan y Yogur sabor

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas al vapor
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

Lazos al pesto (sin piñones)
Gallo San Pedro a la siciliana
Zanahoria dado salteada
Pan y Fruta fresca

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

Arroz a banda
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur sabor

Coditos gratinados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa en salsa de quesos
Patatas fritas
Pan y Yogur sabor

Lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

LUNES

31

Crema de verduras y hortalizas
Magro de cerdo al curry
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

