

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



<p>05</p> <p><i>Aroz integral en salsa de tomate</i>  <b>Tortilla de patata con lechuga y maiz;</b>  <b>Fruta fresca Y Pan</b>  <i>Baked rice with tomato sauce</i>  <b>Potato omelette with lettuce and corn</b>  <b>Fresh fruit and bread</b>                  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</p>	<p>06</p> <p><i>Lentejas estofadas con verduras</i>  <b>Filete de bacalao a la romana con lechuga y zanahoria; Fruta Y Pan</b>  <i>Stewed lentils with vegetables</i>  <b>Roman style cod fillet, lettuce and carrot</b>  <b>Fresh fruit and bread</b>                  VN 3-8años: Kcal:597/Prot:31,2/Lip:18,6/Hc:77,9                  VN 9-13años: Kcal:791/Prot:35,6/Lip:23,7/Hc:101,9</p>	<p>07</p> <p><i>Espaguetis integrales con verduras</i>  <b>Jamoncitos de pollo al limón</b>  <b>Yogur Y Pan</b>  <i>Wholemeal spaghetti with vegetables</i>  <b>Lemon chicken hams</b>  <b>Yogurt and bread</b>                  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</p>	<p>01</p> <p><i>Judías blancas estofadas con arroz</i>  <b>Hamburguesa de ternera en su jugo</b>  <b>lechuga; Fruta y pan</b>  <i>White beans with rice</i>  <b>Beef Burger in its juice , lettuce</b>  <b>Fresh fruit and bread</b>                  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</p>	<p>02</p> <p><i>Patatas a la riojana (verduras y chorizo)</i>  <b>Filete de abadejo a la marinera</b>  <b>lechuga y maiz; Fruta y pan</b>  <i>Rioja Style potatoes (vegetables- chorizo)</i>  <b>Haddock fillet a la marinera, lettuce, corn; Fruit and bread</b>                  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</p>
<p>12</p> <p><i>Borraja con patata</i>  <b>Lomo adobado al horno; lechuga y maiz; Fruta fresca y pan</b>  <b>Borage with potato</b>  <b>Oven marinated loin with lettuce and corn; fresh fruit and bread</b>                  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</p>	<p>13</p> <p><i>Aroz integral con verduras</i>  <b>Contramuslo de pollo en salsa de pimienta</b>  <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Brown rice with vegetables</i>  <b>Chicken thighs in pepper sauce</b>  <b>Fresh fruit and bread</b>                  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</p>	<p>14</p> <p><i>Alubias blancas con zanahoria</i>  <b>Merluza a la riojana</b>  <b>Yogur y pan</b>  <i>White beans with carrot</i>  <b>Hake to the riojana</b>  <b>Yogurt and bread</b>                  VN 3-8años: Kcal:610/Prot:23,8/Lip:12,7/Hc:81,9                  VN 9-13años: Kcal:727/Prot:39,0/Lip:16,5/Hc:91,7</p>	<p>15</p> <p><i>Jueves Lardero</i>  <b>Judias verdes salteadas</b>  <b>Longaniza al horno</b>  <b>con lechuga; Fruta fresca Y Pan</b>  <b>Sauteed Green beans</b>  <b>Baked sausage, lettuce</b>  <b>Fresh fruit and White bread</b>                  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</p>	<p>09</p> <p><i>Garbanzos estofados con verduras</i>  <b>Merluza al horno con ajo y pimentón</b>  <b>Fruta Fresca Y Pan</b>  <i>Chicpea stew with vegetables</i>  <b>Baked hake with garlic and paprika sauce</b>  <b>Fresh fruit and bread</b>                  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</p>
<p>19</p> <p><i>Judías verdes al estilo casero</i>  <b>Nuggets de pollo al horno con lechuga; Fruta y pan</b>  <b>Home Style Green beans</b>  <b>Baked chicken nuggets with lettuce fresh fruit and bread</b>                  VN 3-8años: Kcal: 592 /Prot:15,7 /Lip: 23,8 /Hc: 73,8                  VN 9-13años: Kcal: 731/Prot: 19,7/Lip: 30,6 /Hc: 88,2</p>	<p>20</p> <p><i>Crema de calabaza</i>  <b>Tortilla de patata y cebolla con lechuga</b>  <b>Fruta fresca y pan</b>  <b>Pumpkin cream</b>  <b>Potato omelette with onion with lettuce; fresh fruit and bread</b>                  VN 3-8años: Kcal: 598 /Prot:17,3/Lip: 20,5/Hc: 79,0                  VN 9-13años: Kcal: 754/Prot:21,9/Lip:26,1/Hc:99,0</p>	<p>21</p> <p><i>Aroz en salsa de tomate</i>  <b>Medallón de merluza en salsa verde con guisantes; yogur y pan</b>  <b>Rice with tomato sauce</b>  <b>hake madallion in Green sauce with peas</b>  <b>Yogurt and bread</b>                  VN 3-8años: Kcal: 592 /Prot:25,6/Lip: 10,4 /Hc: 97,8                  VN 9-13años: Kcal: 729/Prot: 31,9/Lip: 12,9 /Hc:119,9</p>	<p>22</p> <p><i>Sopa de cocido con pasta</i>  <b>Contramuslo de pollo en salsa de verduras; Fruta fresca y pan</b>  <b>Cooked soup with pasta</b>  <b>Baked chicken thigh in sauce</b>  <b>Fresh fruit and bread</b>                  VN 3-8años: Kcal: 579 /Prot:31,2/Lip: 15,5/Hc: 75,4                  VN 9-13años: Kcal: 726/Prot:41,5/Lip: 21,2/Hc:88,7</p>	<p>16</p> <p><i>Lacitos con salsa de tomate</i>  <b>Tortilla francesa con queso y lechuga</b>  <b>Fruta fresca y pan</b>  <b>Bows with tomato sauce</b>  <b>French omelet with cheese and lettuce</b>  <b>Fresh fruit and bread</b>                  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</p>
<p>26</p> <p><i>Espaguetis integrales con tomate</i>  <b>Contramuslo de pollo empando con Lechuga y maiz; Fruta fresca y pan</b>  <b>Wholemeal spaghetti with tomato sauce</b>  <b>readed chicken thigh with lettuce and corn;Fresh fruit and bread</b>                  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</p>	<p>27</p> <p><i>Alubias guisadas con verduras</i>  <b>Tortilla francesa con york y Lechuga; Fruta fresca y pan</b>  <b>Stwed beans with vegetables</b>  <b>French omelette with york and Lettuce;Fresh fruit and bread</b>                  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</p>	<p>28</p> <p><i>Patatas estofadas con calamar</i>  <b>Albóndigas en salsa de verduras; Yogurt Y Pan</b>  <b>Stewed potatoes with squid</b>  <b>Meatballs in vegetable sauce</b>  <b>Yogurt and bread</b>                  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</p>	<p>29</p> <p><i>Judías verdes con patatas</i>  <b>Pollo asado al limón, lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan</b>  <b>Breen beans with potatoes</b>  <b>Lemon roasted chicken , lettuce and Carrots; Fresh fruit and bread</b>                  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</p>	<p>23</p> <p><i>Lentejas con verduras y arroz integral</i>  <b>Croquetas de bacalao con lechuga y maiz;Fruta fresca y pan</b>  <b>Lentils with Brown rice and vegetables</b>  <b>Cod croquettes with lettuce and corn</b>  <b>Fresh fruit and bread</b>                  VN 3-8años: Kcal:605/Prot:20,6/Lip:16,4/Hc:87,6                  VN 9-13años: Kcal:790/Prot:27,0/Lip:21,4/Hc:114,5</p>

# 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

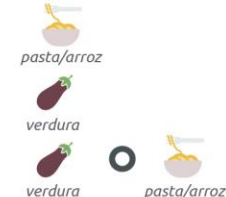
## RECOMENDADOR DE CENAS

### 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:

