

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



06
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
1º: 14 2º:
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

13
Judías verdes al estilo casero
Nuggets de pollo al horno con lechuga; Fruta y pan
Home Style Green beans
Baked chicken nuggets with lettuce fresh fruit and bread
1º 14 2º: 1,2,3,4,5,6,7,8,9 y 14
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

20
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: 1,9,11
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

27
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

07
Alubias blancas con zanahoria
Merluza a la riojana
Fruta fresca y pan
White beans with carrot
Hake to the riojana
Fresh fruit and bread
1º 2º: 1,4,5,6
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

14
Crema de calabaza
Tortilla de patata y cebolla con lechuga
Fruta fresca y pan
Pumpkin cream
Potato omelette with onion with lettuce; fresh fruit and bread
1º 14 2º: 3
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

21
Alubias guisadas con verduras
Tortilla francesa con queso y Lechuga; Fruta fresca y pan
Stwed beans with vegetables
French omelette with cheese and Lettuce; Fresh fruit and bread
1º 2º: 2, 3
VN 3-8años: Kcal:605/Prot:20,1/Lip:17,2/Hc:81,1
VN 9-13años: Kcal:790/Prot:26,8/Lip:29,0/Hc:103,7

28
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

08
Arroz integral con verduras
Pollo en salsa de pimienta
Yogur y pan
Brown rice with vegetables
Chicken in pepper sauce
Yogurt and bread
1º: 2º: 1
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

15
Arroz en salsa de tomate
Medallón de merluza en salsa verde con guisantes; yogur y pan
Rice with tomato sauce
hake madallion in Green sauce with peas
Yogurt and bread
1º 2º: 1,4,5 y 6
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

22
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

29
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

01
Espaguetis integrales con verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Fruta fresca Y Pan
Wholemeal spaghetti with vegetables
Chilindrón chicken hams
Fresh fruit and bread
1º: 1,3,9 2º: 1
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

08
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
1º: 14 2º: 1,2,3,9
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

16
Sopa de cocido con pasta
Contramuslo de pollo en salsa de verduras; Fruta fresca y pan
Cooked soup with pasta
Baked chicken thigh in sauce
Fresh fruit and bread
1º 1,3,9 y 12 2º: 1
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

23
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

30
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

02
Garbanzos estofados con verduras
Merluza al horno con ajo y pimentón
Fruta Fresca Y Pan
Chicpea stew with vegetables
Baked hake with galic and paprika sauce
Fresh fruit and bread
1º 2º: 1,4,5,6
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

09
Lacitos con salsa de tomate
Tortilla francesa con york y lechuga
Fruta fresca y pan
Bows with tomato sauce
French omelet with york and lettuce
Fresh fruit and bread
1º: 1,3,9 2º: 3
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

17
Lentejas con verduras y arroz integral
Croquetas de bacalao con lechuga y maíz; Fruta fresca y pan
Lentils with Brown rice and vegetables
Cod croquettes with lettuce and corn
Fresh fruit and bread
1º 1 2º: 1,2,3,4,5,6,9,11 y 12
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

24
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

31
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:88,3

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



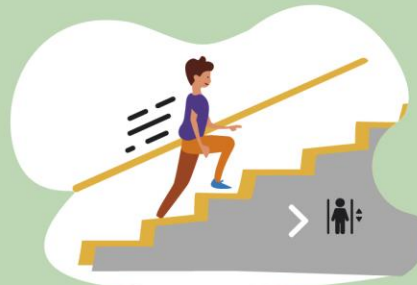
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

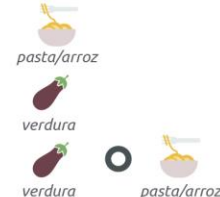
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



Entidades colaboradoras:

