

# 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
Menestra de verduras con patatas salteadas		Tallarines napolitana		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con patatas		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Merluza en salsa de naranja		Tortilla con loncha de york	
Arroz salteado		Calabacín salteado							
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur natural	
<b>LUNES</b>	<b>10</b>	<b>JORNADA EGIPTO</b>	<b>11</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>12</b>	<b>JUEVES</b>	<b>13</b>	<b>VIERNES</b>	<b>14</b>
Macarrones con tomate		Sopa de verduras con arroz		Alubias con verduras		Sopa de cocido con fideos		Crema parmentiere	
Contramuslo de pollo a la plancha		Albóndigas con verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamonicos de pollo al horno	
		Arroz salteado						Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur natural	
<b>LUNES</b>	<b>17</b>	<b>MARTES</b>	<b>18</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>19</b>	<b>JUEVES</b>	<b>20</b>	<b>VIERNES</b>	<b>21</b>
Arroz tres delicias		Sopa con estrellitas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Cinta de lomo adobado a la plancha		Hamburguesa a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur natural	
<b>LUNES</b>	<b>24</b>	<b>MARTES</b>	<b>25</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>26</b>	<b>JUEVES</b>	<b>27</b>	<b>VIERNES</b>	<b>28</b>
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas			
Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Gallo al horno		Jamonicos de pollo al horno		<b>NO LECTIVO</b>	
						Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra salteada con patata		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza y manzana		Lentejas estofadas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno macerado en piña		Contramuslo de pollo al ajillo		Merluza a la naranja		Tortilla francesa con york	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
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		Pan blanco y Yogur 629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g		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		Pan blanco y Fruta fresca 627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g		Pan blanco y Yogur 570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g	
LUNES	10	JORNADA EGIPTO	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones con tomate		Shortbat Fez (sopa de verduras)		Alubias blancas con verduras		Sopa de cocido		Crema parmentier	
Salchichas frescas al horno		Fkufuta Pilau (Albóndigas en salsa)		Tortilla de patata y cebolla		Cocido completo Madrileño		Jamoncitos de pollo al horno	
Arroz blanco		Arroz blanco		Tomate aliñado con orégano				Patatas ajo cabañil	
Pan blanco y Fruta fresca 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3e - Sal:1,3e		Pan blanco y Yogur 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2e - Sal:2,3e		Pan blanco y Fruta fresca 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4e - Sal:1,9e		Pan blanco y Fruta fresca 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1e - Sal:2,6e		Pan blanco y Yogur 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3e - Sal:2,8e	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes salteadas	
Lomo adobado a la plancha		Hamburguesa a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Estofado de pollo con zanahorias	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y brotes de soja			
Pan blanco y Fruta fresca 652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -		Pan blanco y Yogur 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -		Pan blanco y Fruta fresca 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -		Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -		Pan blanco y Yogur 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas			
Lomo a la plancha		Cocido completo		Gallo San Pedro en salsa de limón		Pollo asado con salsa barbacoa		NO LECTIVO	
Ensalada de lechuga y tomate		-		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan blanco y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -		Pan blanco y Yogur 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -		Pan blanco y Fruta fresca 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -		Pan blanco y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -			

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra salteada con patata		Tallarines a la carbonara Hervido Valenciano		Crema de calabaza y manzana		Lentejas estofadas con verduras Ratatoille		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno macerado en piña		Contramuslo de pollo al ajillo		Merluza a la naranja		Tortilla francesa con york	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
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		Pan blanco y Yogur 629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g		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		Pan blanco y Fruta fresca 627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g		Pan blanco y Yogur 570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g	
LUNES	10	JORNADA EGIPTO	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones con tomate Judías verdes con patata		Shortbat Fez (sopa de verduras)		Alubias blancas con verduras Acelgas salteadas con jamón		Sopa de cocido Repollo rehogado		Crema parmentier	
Salchichas frescas al horno		Fkufita Pilau (Albóndigas en salsa)		Tortilla de patata y cebolla		Cocido completo Madrileño		Jamoncitos de pollo al horno	
Pan blanco y Fruta fresca 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3e - Sal:1,3e		Arroz blanco		Tomate aliñado con orégano		Pan blanco y Fruta fresca 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1e - Sal:2,6e		Patatas ajo cabañil	
		Pan blanco y Yogur 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:5,7g - Azúcares:20,2e - Sal:2,3e		Pan blanco y Fruta fresca 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4e - Sal:1,9e		Pan blanco y Fruta fresca 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,2g - HC:108,7g AGS:3,0g - Azúcares:31,3e - Sal:2,8e		Pan blanco y Yogur	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias Calabacín asado		Sopa de estrellitas Guisantes salteados con cebolla		Lentejas con calabaza Champiñones salteados con bacon		Espaguetis con tomate Lombarda salteada con manzana		Judías verdes salteadas	
Lomo adobado a la plancha		Hamburguesa a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Estofado de pollo con zanahorias	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y brotes de soja			
Pan blanco y Fruta fresca 652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -		Pan blanco y Yogur 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -		Pan blanco y Fruta fresca 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -		Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -		Pan blanco y Yogur 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana Coliflor al vapor con mahonesa		Sopa de cocido con fideos Repollo rehogado		Arroz con salsa de tomate Acelgas a la gallega		Crema de verduras y hortalizas			
Lomo a la plancha		Cocido completo		Gallo San Pedro en salsa de limón		Pollo asado con salsa barbacoa		NO LECTIVO	
Ensalada de lechuga y tomate		-		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan blanco y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -		Pan blanco y Yogur 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -		Pan blanco y Fruta fresca 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -		Pan blanco y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -			

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra salteada con patata Coliflor al ajoarriero  Magro de cerdo al curry Cinta de lomo fresca o a la plancha Arroz blanco Pan blanco y Fruta fresca		Tallarines a la carbonara  Tallarines con tomate Salmón al horno macerado en piña Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Pan blanco y Yogur		Crema de calabaza y manzana Hervido valenciano (Bullitit)  Contramuslo de pollo al ajillo Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca		Lentejas estofadas con verduras Ensalada de lentejas Gallo San Pedro al gratén Merluza a la naranja Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco y Fruta fresca		Arroz con salsa de tomate Arroz salteado con champiñones  Tortilla francesa con york Revuelto de salchichas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur	
LUNES	10	JORNADA EGIPTO	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones con tomate Macarrones aglio olio  Salchichas frescas al horno  Pan blanco y Fruta fresca		Shortbat Fez (sopa de verduras)  Fkufuta Pilau (Albóndigas en salsa)  Arroz blanco Pan blanco y Yogur		Alubias blancas con verduras Crema de legumbre  Tortilla de patata y cebolla Huevos bella aurora Tomate aliñado con orégano Pan blanco y Fruta fresca		Sopa de cocido  Cocido completo Madrileño Salteado de garbanzos con ternera y  Pan blanco y Fruta fresca		Crema parmentier Brócoli al ajillo  Jamoncitos de pollo al horno Jamoncitos de pollo con mostaza Patatas ajo cabañil Pan blanco y Yogur	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias Arroz a banda  Lomo adobado a la plancha Lomo fresco en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca		Sopa de estrellas Sopa de verduras  Hamburguesa a la plancha Pastel de carne y patata con queso Patatas fritas Pan blanco y Yogur		Lentejas con calabaza Lentejas con arroz  Merluza al horno con ajo y perejil Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca		Espaguetis con tomate Espaguetis a la marinera  Tortilla francesa con queso Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco y Fruta fresca		Judías verdes salteadas Champiñones salteados con bacon  Estofado de pollo con zanahorias Pollo al horno/plancha  Pan blanco y Yogur	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana Coditos al queso  Lomo a la plancha Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca		Sopa de cocido con fideos  Cocido completo Garbanzos salteados con pollo y verdura — Pan blanco y Yogur		Arroz con salsa de tomate Ensalada de arroz  Gallo San Pedro en salsa de limón Gallo San Pedro al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur/Fruta		Crema de verduras y hortalizas Coliflor al vapor con mahonesa  Pollo asado con salsa barbacoa Jamoncitos de pollo al horno con hierbas Patatas dado Pan blanco y Yogur		<b>NO LECTIVO</b>	