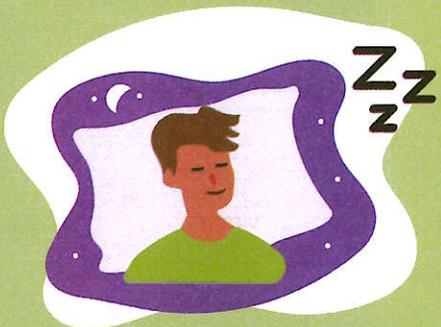


CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:



MARTES 1

Tallarines napolitana
Salmón al horno
Calabacín salteado
Pan y Yogur natural

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Pan y Fruta fresca

JUEVES 3

Lentejas con patatas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Pan y Fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Pan y Yogur natural

LUNES 7

Macarrones aglio-olio
Albóndigas con verduritas
Pan y Fruta fresca

MARTES 8

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Pan y Yogur natural

MIÉRCOLES 9

Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan y Fruta fresca

JUEVES 10

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

VIERNES 11

SEMANA SANTA

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Lentejas con patatas
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur natural

MIÉRCOLES 23

Arroz con salsa de tomate
Abadejo en salsa de tomate
Pan y Fruta fresca

JUEVES 24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

NO LECTIVO 25

Sopa con estrellitas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur natural

LUNES 28

Brócoli salteado con patatas
Ragout de ternera
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

Espirales salteados con champiñones y bacon
Tortilla con loncha de york
Pan y Fruta fresca

MARTES

1

Tallarines a la carbonara
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan blanco y Yogur
629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana
Contramuslo de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
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

JUEVES

3

Lentejas estofadas con verduras
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
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

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
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

7

Macarrones aglio-olio
Albóndigas en salsa con verduritas
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

MARTES

8

Alubias blancas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco y Yogur
652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES

9

Paella mixta
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

JUEVES

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Pan blanco y Fruta fresca
626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

VIERNES

11

SEMANA SANTA

LUNES

14

SEMANA SANTA

MARTES

15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES

16

SEMANA SANTA

JUEVES

17

SEMANA SANTA

VIERNES

18

SEMANA SANTA

LUNES

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Yogur
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Pollo asado con salsa barbacoa
Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

VIERNES

25

Sopa de estrellitas
Pastel de carne y patata gratinado con queso
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Yogur
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas
Ragout de ternera
Cous cous
Pan blanco y Fruta fresca
495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g -
Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

MARTES

29

Sopa de cocido
Cocido completo
Pan blanco y Yogur
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES

30

Espirales salteados con champiñones y bacon
Tortilla francesa con york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

MARTES

1

Tallarines a la carbonara
Hervido Valenciano
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan blanco y Yogur
629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana
Contramuslo de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
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

JUEVES

3

Lentejas estofadas con verduras
Ratatoille
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
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

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Panaché de verduras
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
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

7

Macarrones aglio-olio
Judías verdes con patata
Albóndigas en salsa con verduritas
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

MARTES

8

Alubias blancas con verduras
Brócoli al ajillo
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco y Yogur
652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:5,7g -
Azúcares:20,2e - Sal:2,3e

MIÉRCOLES

9

Paella mixta
Acelgas salteadas con jamón
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,8g - HC:88,9g AGS:5,8g -
Azúcares:20,4e - Sal:1,9e

JUEVES

10

Sopa de cocido
Repollo rehogado con zanahoria y patata
Cocido completo
Pan blanco y Fruta fresca
626,2Kcal - Prot:35,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1e - Sal:2,6e

VIERNES

11

SEMANA SANTA

LUNES

14

SEMANA SANTA

MARTES

15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES

16

SEMANA SANTA

JUEVES

17

SEMANA SANTA

VIERNES

18

SEMANA SANTA

LUNES

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con chorizo
Verdura tricolor
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco y Yogur
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Fruta fresca
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Pollo asado con salsa barbacoa
Patatas dado
Pan blanco y Fruta fresca
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

VIERNES

25

Sopa de estrellitas
Guisantes con cebolla salteados
Pastel de carne y patata gratinado con queso
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco y Yogur
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas
Ragout de ternera
Cous cous
Pan blanco y Fruta fresca
495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g -
Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

MARTES

29

Sopa de cocido
Repollo rehogado con zan y patata
Cocido completo
Pan blanco y Yogur
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -
Azúcares:21,2e - Sal:1,5e

MIÉRCOLES

30

Espirales salteados con champiñones y hachón
Tortilla francesa con york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7e - Sal:1,4g

MARTES

1

Tallarines a la carbonara
Tallarines con tomate
Salmón al horno macerado en piña
Salmón al horno con eneldo
Calabacín salteado
Pan blanco y Yogur

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana
Hervido valenciano (Bullitit)
Contramuslo de pollo al ajillo
Contramuslo de pollo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca

JUEVES

3

Lentejas estofadas con verduras
Lentejas con chorizo
Cinta de lomo adobada
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco y Fruta fresca

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa con queso
Revuelto de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Yogur

LUNES

7

Macarrones aglio-olio
Macarrones gatinados
Albóndigas en salsa con verduras
Salchichas al horno
Pan blanco y Fruta fresca

MARTES

8

Alubias blancas con verduras
Crema de legumbre
Tortilla de patata y cebolla
Huevos bella aurora
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco y Yogur

MIÉRCOLES

9

Paella mixta
Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca

JUEVES

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Salteado de garbanzos con ternera y
Pan blanco y Fruta fresca

VIERNES

11

SEMANA SANTA

LUNES

14

SEMANA SANTA

MARTES

15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES

16

SEMANA SANTA

JUEVES

17

SEMANA SANTA

VIERNES

18

SEMANA SANTA

LUNES

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Lentejas con chorizo
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Revuelto de bacalao
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco y Yogur

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Ensalada de arroz
Abadejo en adobo de limón frito
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Yogur/Fruta

JUEVES

24

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

VIERNES

25

Sopa de estrellitas
Sopa de verduras
Pastel de carne y patata gratinado con
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco y Yogur/Fruta

LUNES

28

Brócoli salteado con patatas
Repollo rehogado
Ragout de ternera
Lomo adobado a la plancha
Cous cous
Pan blanco y Fruta fresca

MARTES

29

Sopa de cocido
Cocido completo
Repollo rehogado con zanahoria y patata
Pan blanco y Yogur/Fruta

MIÉRCOLES

30

Espiraies salteados con champiñones y
bacon
Espiraies con tomate
Tortilla francesa con york
Huevos villarroy
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Yogur/Fruta