

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
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
				FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
6		7		8		9		10	
<p>Lentejas estofadas con puerro</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 605,02; Prot: 33,46; Lip: 18,19; HC: 71,45</p>		<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Pollo al curry con arroz integral</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 676,14; Prot: 33,1; Lip: 25,35; HC: 74,46</p>		<p>Espirales con chorizo y salsa de tomate</p> <p>Abadejo a la marinera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 623,73; Prot: 32,1; Lip: 18,61; HC: 80,69</p>		<p>Crema de alubias blancas y calabaza</p> <p>Burguer meat (albóndigas mixtas) a la jardinera</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p> <p>Kcal: 840,98; Prot: 35,74; Lip: 38,98; HC: 75,51</p>		<p>Sopa minestrone</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 500,25; Prot: 12,84; Lip: 13,8; HC: 61,28</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Lentejas estofadas al curry</p> <p>Merluza en escabeche con calabacín</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 529,22; Prot: 24,94; Lip: 9,47; HC: 83,47</p>		<p>Crema borsch</p> <p>Pollo miel y mostaza</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 574,05; Prot: 27,72; Lip: 12,86; HC: 80,24</p>		FESTIVO		<p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 553,29; Prot: 32,61; Lip: 14,54; HC: 73,48</p>		<p>Macarrones a la siciliana</p> <p>Albóndigas de merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 586,16; Prot: 25,4; Lip: 18,57; HC: 76,85</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Lentejas caseras con arroz (lentejas, arroz)</p> <p>Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 498,23; Prot: 26,14; Lip: 8,19; HC: 67,93</p>		<p>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p> <p>Kcal: 713,44; Prot: 47,62; Lip: 31,77; HC: 56,92</p>		<p>Crema de coliflor</p> <p>Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) con arroz integral</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 632,7; Prot: 27,12; Lip: 28,02; HC: 65,79</p>		<p>Espirales salteados con pollo y verduras wok</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 735,8; Prot: 36,7; Lip: 23,67; HC: 91,83</p>		<p>Crema ligera de garbanzos al comino</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 587,01; Prot: 20,6; Lip: 16; HC: 82,1</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Hervido valenciano</p> <p>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p> <p>Kcal: 512,62; Prot: 25,53; Lip: 14,13; HC: 57,83</p>		<p>Arroz tres delicias</p> <p>Albóndigas de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 585,44; Prot: 22,73; Lip: 17,26; HC: 83,43</p>		<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 627,95; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97</p>		<p>Crema fría de verduras y naranja</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 500,28; Prot: 12,33; Lip: 14,52; HC: 67,6</p>		<p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Albóndigas de merluza a la mediterránea</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 510,73; Prot: 29,26; Lip: 8,56; HC: 70,15</p>	

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
Crema de calabacín - D Salmón al horno - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan sin gluten / agua	Ensaladilla rusa - D Pollo al curry con arroz - D Fruta / pan sin gluten / agua	Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D Abadejo a la marinera - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan sin gluten / agua	Crema de alubias blancas y calabaza - D Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D Yogurt / pan sin gluten / agua	Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D Tortilla de calabacín - D Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan sin gluten / agua
13	14	15	16	17
Judías verdes a la portuguesa - D Merluza en escabeche con calabacín - D Fruta / pan sin gluten / agua	Crema borsch - D Pollo miel y mostaza - D Fruta / pan sin gluten / agua	FESTIVO	Arroz a banda - D Tortilla francesa - D Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta / pan sin gluten / agua	Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten sin huevo) - D Merluza a la mediterránea - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan sin gluten / agua
20	21	22	23	24
Brócoli salteado al ajillo - D Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D Fruta / pan sin gluten / agua	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D Jamoncitos de pollo asados - D Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt / pan sin gluten / agua	Crema de coliflor - D Goulash de ternera con arroz - D Fruta / pan sin gluten / agua	Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D Salmón al horno - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan sin gluten / agua	Crema ligera de garbanzos al comino - D Tortilla de patatas - D Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan sin gluten / agua
27	28	29	30	31
Hervido valenciano - D Filete de pollo al horno con patatas - D Yogurt / pan sin gluten / agua	Arroz tres delicias - D Bacalao al horno - D Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan sin gluten / agua	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D Cocido completo - D Fruta / pan sin gluten / agua	Crema fría de verduras y naranja - D Tortilla de calabacín - D Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan sin gluten / agua	Alubias blancas estofadas - D Merluza a la mediterránea - D Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan sin gluten / agua

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			1	2
		FESTIVO		FESTIVO
			3	3
				FESTIVO
			6	7
Lentejas estofadas con puerro - D	Ensaladilla rusa - D	Espirales con salsa de tomate - D		
Salmón al horno - D	Pollo al curry con arroz - D	Abadejo a la marinera - D		
Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua		
			8	9
				Crema de alubias blancas y calabaza - D
				Filete de pavo al horno con patata - D
				Yogurt natural / pan / agua
			10	10
				Sopa minestrone - D
				Tortilla de calabacín - D
				Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua
			13	14
Lentejas estofadas al curry - D	Crema borsch - D			
Merluza en escabeche con calabacín - D	Pollo miel y mostaza - D	FESTIVO		
Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua			
			15	16
				Arroz a banda - D
				Tortilla francesa - D
				Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta / pan / agua
			17	17
				Macarrones a la siciliana - D
				Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
				Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua
			20	21
Lentejas caseras con arroz - D	Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D	Crema de coliflor - D		
Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D	Jamonicitos de pollo asados - D	Goulash de ternera con arroz - D		
Fruta / pan / agua	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural / pan / agua	Fruta / pan / agua		
			22	23
				Espirales salteados con pollo y verduras wok - D
				Salmón al horno - D
				Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua
			24	24
				Crema ligera de garbanzos al comino - D
				Tortilla de patatas - D
				Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan / agua
			27	28
Hervido valenciano - D	Arroz blanco en salsa de tomate - D	Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D		
Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D	Albóndigas de bacalao - D	Garbanzos estofados con verduras y ternera - D		
Yogurt natural / pan / agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua	Fruta / pan / agua		
			29	30
				Crema fría de verduras y naranja - D
				Tortilla de calabacín - D
				Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua
			31	31
				Alubias blancas estofadas - D
				Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
				Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan / agua

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
				FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
6		7		8		9		10	
Lentejas estofadas con puerro - D		Brócoli salteado al ajillo - D		Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D		Crema de alubias blancas y calabaza - D		Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D	
Salmón al horno - D		Pollo al curry con arroz - D		Abadejo a la marinera - D		Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D		Jamoncitos de pollo asados - D	
Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua		Yogurt natural / pan / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua	
13		14		15		16		17	
Lentejas estofadas al curry - D		Crema borsch - D		FESTIVO		Arroz a banda - D		Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten sin huevo) - D	
Merluza en escabeche con calabacín - D		Pollo miel y mostaza - D				Jamón de cerdo al horno - D		Merluza a la mediterránea - D	
Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua				Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua	
20		21		22		23		24	
Lentejas caseras con arroz - D		Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D		Crema de coliflor - D		Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D		Crema ligera de garbanzos al comino - D	
Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D		Jamoncitos de pollo asados - D		Goulash de ternera con arroz - D		Salmón al horno - D		Burguer meat (albóndigas) de ternera al horno - D	
Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural / pan / agua		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan / agua	
27		28		29		30		31	
Hervido valenciano - D		Arroz blanco en salsa de tomate - D		Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D		Crema fría de verduras y naranja - D		Alubias blancas estofadas - D	
Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D		Bacalao al horno - D		Garbanzos estofados con verduras y ternera - D		Jamoncitos de pollo asados - D		Merluza a la mediterránea - D	
Yogurt natural / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan / agua	

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
				FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
6		7		8		9		10	
<p>Lentejas estofadas con puerro - D</p> <p>Salmón al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Brócoli salteado al ajillo - D</p> <p>Pollo al curry con arroz - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Espirales en blanco con aceite y orégano - D</p> <p>Abadejo a la marinera - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Crema de alubias blancas y calabaza - D</p> <p>Filete de pavo al horno con patata - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Sopa minestrone - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Lentejas estofadas al curry - D</p> <p>Merluza en escabeche con calabacín - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Crema borsch - D</p> <p>Filete de pollo al horno con zanahoria - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		FESTIVO		<p>Coliflor a la gallega - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Macarrones a la siciliana - D</p> <p>Merluza a la mediterránea - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Brócoli salteado al ajillo - D</p> <p>Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Jamonicitos de pollo asados - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Crema de coliflor - D</p> <p>Goulash de ternera con arroz - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón - D</p> <p>Salmón al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Crema ligera de garbanzos al comino - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	
27		28		29		30		31	
<p>Hervido valenciano - D</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Arroz tres delicias - D</p> <p>Albóndigas de bacalao - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Sopa vegetal con fideos (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Garbanzos estofados con verduras y ternera - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>		<p>Crema fría de verduras y naranja - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan / agua</p>		<p>Alubias blancas estofadas - D</p> <p>Albóndigas de merluza a la mediterránea - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</p> <p>Fruta / pan / agua</p>	