

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



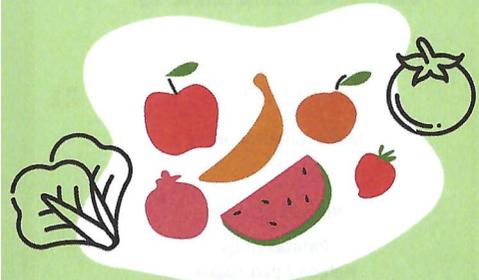
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

3

4

5

JORNADA CHINA

6

7

Ensalada de pasta

Garbanzos estofados con verduras

Ensalada de judías verdes y patatas

Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla,

Lentejas a la hortelana

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada

Jamoncitos de pollo asados

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral

Salmón al horno

Tortilla francesa

Fruta / pan / agua

Ensalada de lechuga, atún y aceitunas

Fruta / pan / agua

Fruta / Pan / Agua

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta / pan / agua

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

Yogurt natural / Pan / Agua

Kcal: 623,4; Prot: 31,51; Lip: 16,78; HC: 83,15

Kcal: 736,06; Prot: 49,11; Lip: 27,27; HC: 67,85

Kcal: 662,01; Prot: 38,72; Lip: 21,35; HC: 75,63

Kcal: 780,67; Prot: 31,5; Lip: 23,36; HC: 108,14

Kcal: 503,31; Prot: 27,31; Lip: 13,76; HC: 67,19

10

11

12

13

14

Arroz a la napolitana

Crema de alubias blancas y calabaza

Ensalada de patata

Sopa de cocido con fideos

Crema de calabaza y curry (zanahoria, calabaza, patata y curry)

Estofado de ternera con verduritas

Albóndigas de merluza a la mediterránea

Tortilla francesa con jamón

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Filete de merluza empanada

Fruta / Pan / Agua

Ensalada de lechuga, maíz y soja

Yogurt natural / Pan / Agua

Fruta / Pan / Agua

Fruta / Pan / Agua

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla

Fruta / Pan / Agua

Kcal: 773,66; Prot: 26,98; Lip: 29,79; HC: 98,01

Kcal: 533,8; Prot: 23,6; Lip: 14,54; HC: 76,49

Kcal: 502,35; Prot: 24,82; Lip: 18,45; HC: 60,48

Kcal: 627,95; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97

Kcal: 512,41; Prot: 20,29; Lip: 15,15; HC: 70,52

17

18

19

20

21

Lentejas estofadas con puerro

Ensaladilla rusa

Espirales con chorizo y salsa de tomate

Crema de alubias blancas y calabaza

Macarrones marinara

Salmón al horno

Pollo al curry con arroz integral

Abadejo a la marinera

Burguer meat (albóndigas mixtas) a la jardinera

Nuggets de pollo

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

Patatas chips

Kcal: 605,02; Prot: 33,46; Lip: 18,19; HC: 71,45

Kcal: 800,75; Prot: 33,72; Lip: 43,55; HC: 65,3

Kcal: 593,12; Prot: 27,27; Lip: 15,89; HC: 82,74

Kcal: 750,32; Prot: 32,35; Lip: 38,1; HC: 62,26

Kcal: 500,25; Prot: 12,84; Lip: 13,8; HC: 61,28

24

25

26

27

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Guisantes salteados con cebolla y ajo

Carcamusas Toledanas

Fruta / pan / agua

4

Crema de coliflor

Pisto de verduras con huevo
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

5

Alubias pintas estofadas

Guiso de pavo estofado

Fruta / Pan / Agua

6

JORNADA CHINA

Sopa de verduras con lluvia

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Fruta / pan / agua

7

Crema de verduras y naranja

Atún encebollado
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural sin azúcar / pan / Agua

10

Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón

Merluza en escabeche con patata

Fruta / Pan / Agua

11

Ensaladilla rusa

Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Natillas sin azúcar / Pan / Agua

12

Crema de zanahorias

Salmón al horno con calabaza

Fruta / Pan / Agua

13

Menestra imperial salteada

Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa española con arroz integral

Fruta / Pan / Agua

14

Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)

Tortilla francesa con jamón
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / Pan / Agua

17

Crema de champiñones

Pisto de verduras con huevo

Fruta / pan / agua

18

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Fruta / pan / agua

19

Ensalada de judías verdes y patatas

Escalope de pollo al horno con calabaza

Fruta / pan / agua

20

Brócoli salteado al ajillo

Lacón con patata, aceite de ajo y pimentón

Yogurt / pan / agua

21

MENÚ FIN DE CURSO

Lentejas con chorizo

Albóndigas de merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

24

VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga, tomate y maíz

25

VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Ensalada de pasta (pasta sin gluten sin huevo) - D
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D
Fruta / pan sin gluten / agua

4

Garbanzos estofados con verduras - D
Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan sin gluten / agua

5

Ensalada de judías verdes y patatas - D
Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D
Fruta / pan sin gluten / agua

6

JORNADA CHINA
Arroz con verduras - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan sin gluten / agua

7

Crema fría de verduras y naranja - D
Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt / pan sin gluten / agua

10

Arroz a la napolitana - D
Estofado de ternera con verduritas - D
Fruta / pan sin gluten / agua

11

Crema de alubias blancas y calabaza - D
Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt / pan sin gluten / agua

12

Ensalada de patata - D
Tortilla francesa con jamón - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan sin gluten / agua

13

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras y ternera - D
Fruta / pan sin gluten / agua

14

Crema de calabaza y curry - D
Merluza al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan sin gluten / agua

17

Crema de calabacín - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan sin gluten / agua

18

Ensaladilla rusa - D
Pollo al curry con arroz - D
Fruta / pan sin gluten / agua

19

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

20

Crema de alubias blancas y calabaza - D
Burger meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D
Yogurt / pan sin gluten / agua

21

MENÚ FIN DE CURSO
Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D
Filete de pollo al horno - D
Patatas chips
Yogurt / pan sin gluten / agua

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Ensalada de pasta - D

Abadejo a la marinera con zanahoria
salteada - D

Fruta / pan / agua

4

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

5

Ensalada de judías verdes y patatas - D

Guiso de pavo estofado con patatas - D

Fruta / pan / agua

6

JORNADA CHINA

Arroz con verduras - D

Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

7

Lentejas a la hortelana - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / pan / agua

10

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

11

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea -
D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

12

Ensalada de patata - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

13

Sopa de ave con fideos (caldo sin
alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y
ternera - D

Fruta / pan / agua

14

Crema de calabaza y curry - D

Filete de merluza empanada - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

17

Lentejas estofadas con puerro - D

Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

18

Ensaladilla rusa - D

Pollo al curry con arroz - D

Fruta / pan / agua

19

Espirales con salsa de tomate - D

Abadejo a la marinera - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

20

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Filete de pavo al horno con patata - D

Yogurt natural / pan / agua

21

MENÚ FIN DE CURSO

Macarrones marinara - D

Nuggets de pollo - D
Patatas chips
Yogurt natural / pan / agua

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D
Fruta / pan / agua

4

Garbanzos estofados con verduras - D
Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

5

Judías verdes al ajoarriero - D
Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D
Fruta / pan / agua

6

JORNADA CHINA
Arroz con verduras - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

7

Lentejas a la hortelana - D
Escalope de pollo asado - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / pan / agua

10

Arroz a la napolitana - D
Estofado de ternera con verduritas - D
Fruta / pan / agua

11

Crema de alubias blancas y calabaza - D
Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

12

Ensalada de patata (sin huevo) - D
Filete de pollo al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

13

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras y ternera - D
Fruta / pan / agua

14

Crema de calabaza y curry - D
Merluza al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

17

Lentejas estofadas con puerro - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

18

Brócoli salteado al ajillo - D
Pollo al curry con arroz - D
Fruta / pan / agua

19

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D
Abadejo a la marinera - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

20

Crema de alubias blancas y calabaza - D
Burger meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D
Yogurt natural / pan / agua

21

MENÚ FIN DE CURSO
Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D
Filete de pollo al horno - D
Patatas chips
Yogurt natural / pan / agua

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Ensalada de pasta - D
Filete de abadejo al horno con zanahoria - D
Fruta / pan integral / agua

4

Garbanzos estofados con verduras - D
Jamonicitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan integral / agua

5

Judías verdes con patatas - D
Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D
Fruta / pan integral / agua

6

JORNADA CHINA
Arroz con verduras - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan integral / agua

7

Lentejas a la hortelana - D
Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan integral / agua

10

Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón - D
Jamonicitos de pollo asados con calabacín - D
Fruta / pan integral / agua

11

Crema de zanahoria - D
Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan integral / agua

12

Ensalada de patata - D
Tortilla francesa con jamón - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan integral / agua

13

Sopa vegetal con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras - D
Fruta / pan integral / agua

14

Crema de calabaza y curry - D
Merluza al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan integral / agua

17

Lentejas estofadas con puerro - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan integral / agua

18

Brócoli salteado al ajillo - D
Pollo al curry con arroz - D
Fruta / pan integral / agua

19

Espirales en blanco con aceite y orégano - D
Abadejo a la marinera - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan integral / agua

20

Crema de alubias blancas y calabaza - D
Filete de pavo al horno con patata - D
Fruta / pan integral / agua

21

MENÚ FIN DE CURSO
Sopa minestrone - D
Filete de pollo al horno - D
Patatas chips
Fruta / pan integral / agua

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO