

# 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 PUEDES,  
SUBLE 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

1

## MARTES

2

## MIÉRCOLES

3

## JUEVES

4

## VIERNES

5

Macarrones napolitana (pasta, zanahoria, tomate)

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada (abadejo, zanahoria, tomate)

Fruta / pan / agua

Kcal: 533,61; Prot: 25,18; Lip: 9,8; HC: 82,45

Judías verdes a la portuguesa (Judías verdes, patata, tomate)

Estofado de cerdo al estilo maño con arroz integral (magro de cerdo, arroz integral,

Fruta / pan / agua

Kcal: 728,5; Prot: 49,15; Lip: 27,25; HC: 65,72

Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzo, champiñón, pimentón)

Jamoncitos de pollo asados

Ensalada de lechuga, atún y aceitunas

Fruta / Pan / Agua

Kcal: 591,71; Prot: 37,9; Lip: 18,97; HC: 63,87

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

Salmón en salsa de eneldo (salmón, cebolla, ajo, eneldo)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta / pan / agua

Kcal: 666,37; Prot: 29,4; Lip: 23,09; HC: 82,34

## LUNES

8

## MARTES

9

## MIÉRCOLES

10

## JUEVES

11

## VIERNES

12

Alubias blancas con verduras

Guiso de patatas a la asturiana

Sopa de cocido con fideos

Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)

## FESTIVO

Nuggets de bacalao

Tortilla francesa con york

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

Filete de merluza empanada

Ensalada de lechuga, maíz y soja

Yogurt natural / Pan / Agua

Kcal: 541,5; Prot: 22,12; Lip: 11,59; HC: 84,52

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta / Pan / Agua

Kcal: 500,94; Prot: 25,14; Lip: 14,22; HC: 64,56

Fruta / Pan / Agua

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla

Fruta / Pan / Agua

Kcal: 520,19; Prot: 19,53; Lip: 15; HC: 67,65

## LUNES

15

## MARTES

16

## MIÉRCOLES

17

## JUEVES

18

## MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

19

Lentejas al estilo de Ordesa (lentejas, patata, champiñón, jamón, morcilla,

Abadejo con salsa aurora (abadejo, bechamel, tomate, perejil)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta / pan / agua

Kcal: 518,43; Prot: 29,56; Lip: 12,35; HC: 67,7

Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, alcachofa, cebolla)

Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)

Fruta / pan / agua

Kcal: 522,28; Prot: 28,83; Lip: 15,64; HC: 62,12

Espirales salteados con pollo y verduras wok (pasta, pollo, guisante, zanahoria,

Salmón al horno con velouté de pescado

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

Fruta / pan / agua

Kcal: 715,1; Prot: 33,01; Lip: 27,53; HC: 82,74

Alubias pintas a la castellana (alubias pintas, patata, verduras, chorizo, magro)

Burguer meat (albóndigas mixtas) a la jardinera

Yogurt natural / pan / agua

Kcal: 833,22; Prot: 35,73; Lip: 38,98; HC: 75,4

## LUNES

22

## MARTES

23

## MIÉRCOLES

24

## JUEVES

25

## VIERNES

26

VACACIONES DE NAVIDAD

## LUNES

29

## MARTES

30

## MIÉRCOLES

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**
**1**
**MARTES**
**2**
**MIÉRCOLES**
**3**
**JUEVES**
**4**
**VIERNES**
**5**

Guisantes salteados con cebolla y ajo

Alubias pintas estofadas (alubia pinta, zanahoria, pimiento rojo, tomate,

Coliflor al ajoarriero (coliflor, patata, ajo, pimentón)

Sopa de verduras con fideos

Crema de verduras y naranja (patata, alcachofa, zanahoria, puerro, zumo de naranja)

Carcamusas Toledanas (Cerdo, guisante, jamón, chorizo, tomate)

Guiso de pavo estofado (pavo, pimiento rojo, zanahoria, tomate, pimentón)

Pisto de verduras con huevo

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

Abadejo con salsa aurora (abadejo, bechamel, tomate, perejil)

Fruta / pan / agua

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

Kcal: 938,17; Prot: 55,18; Lip: 34,03; HC: 93,11

Kcal: 701,99; Prot: 26,6; Lip: 25,44; HC: 85,46

Kcal: 780,23; Prot: 50,85; Lip: 21,24; HC: 86,6

Kcal: 800,62; Prot: 35,93; Lip: 17,28; HC: 115,37

Yogurt natural sin azúcar / pan / Agua

Kcal: 602,79; Prot: 37,99; Lip: 14,54; HC: 76,38

**LUNES**
**8**
**MARTES**
**9**
**MIÉRCOLES**
**10**
**JUEVES**
**11**
**VIERNES**
**12**
**FESTIVO**

Crema de zanahorias

**Sopa de maíz**
**Menestra imperial salteada**

Alubias pintas estofadas (alubia pinta, zanahoria, pimiento rojo, tomate,

Tortilla francesa con york

Tortilla de patata (patata, huevo)

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

Salmón en salsa de eneldo con calabaza (salmón, calabaza, cebolla, ajo, eneldo)

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla

Ensalada de lechuga, maíz y soja

Fruta / Pan / Agua

Fruta / Pan / Agua

Fruta / Pan / Agua

Natillas sin azúcar / Pan / Agua

Kcal: 870,99; Prot: 42,95; Lip: 14,22; HC: 110,87

Kcal: 623,32; Prot: 33,91; Lip: 22,31; HC: 68,81

Kcal: 732,26; Prot: 40,89; Lip: 17,05; HC: 90,77

**LUNES**
**15**
**MARTES**
**16**
**MIÉRCOLES**
**17**
**JUEVES**
**18**
**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**
**19**

Crema de champiñones

Sopa de cocido con fideos

Judías verdes salteadas con ajo y cebolla

Brócoli salteado al ajillo

Crema de marisco

Pisto de verduras con huevo

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

Escalope de pollo asado

Lacón con patata, aceite de ajo y pimentón

Estofado de cerdo al vermut con patata parisina risolada

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Yogurt / pan / agua

Postre especial / pan / agua

Kcal: 595,07; Prot: 19,61; Lip: 21,19; HC: 78,58

Kcal: 711,51; Prot: 47,66; Lip: 25,82; HC: 66,69

Kcal: 904,31; Prot: 54,75; Lip: 31,21; HC: 93,65

Kcal: 772,96; Prot: 53,83; Lip: 13,87; HC: 99,24

**LUNES**
**22**
**MARTES**
**23**
**MIÉRCOLES**
**24**
**JUEVES**
**25**
**VIERNES**
**26**

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**
**29**
**MARTES**
**30**
**MIÉRCOLES**
**31**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D		Judías verdes a la portuguesa - D		Estofado de garbanzos con champiñones - D		Arroz blanco en salsa de tomate - D		Crema de verduras y naranja - D	
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D		Magro de cerdo en salsa con arroz integral - D		Jamoncitos de pollo asados - D		Salmón con salsa de eneldo - D		Tortilla francesa - D	
Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas		Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	
				Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua		Yogurt / pan sin gluten / agua	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Alubias blancas con verduras - D		Guiso de patatas con verdura - D		Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D		Crema de calabaza - D	
FESTIVO		Filete de abadejo al horno - D		Tortilla francesa con york - D		Garbanzos estofados con verduras y ternera - D		Merluza al horno - D	
		Ensalada de lechuga, maíz y soja		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Fruta / pan sin gluten / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	
		Yogurt / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	19
Crema de champiñones - D		Hervido valenciano - D		Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D		Alubias pintas a la castellana - D		Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D	
Abadejo a la marinera - D		Guiso de pollo a la provenzal - D		Salmón al horno con veloute de pescado - D		Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D		Jamoncitos de pollo asados - D	
Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Fruta / pan sin gluten / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos		Yogurt / pan sin gluten / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas	
Fruta / pan sin gluten / agua				Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua		Fruta / pan sin gluten / agua	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

Macarrones napolitana - D

Judías verdes a la portuguesa - D

Estofado de garbanzos con champiñones - D

Arroz blanco en salsa de tomate - D

Lentejas estofadas estilo thay - D

Abadejo a la marinera con zanahoria  
salteada - D

Ragout de pavo con arroz integral - D

Jamoncitos de pollo asados - D

Salmón con salsa de eneldo - D

Tortilla francesa - D

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Ensalada de lechuga, atún y aceitunas  
Fruta / pan / aguaEnsalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / aguaEnsalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Yogurt natural / pan / agua

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

FESTIVO

Alubias blancas con verduras - D

Guiso de patatas con verdura - D

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

Crema de calabaza - D

Nuggets de bacalao - D

Tortilla francesa - D

Garbanzos estofados con verduras y  
ternera - D

Filete de merluza empanada - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta / pan / agua

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla

Fruta / pan / agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

19

Lentejas estofadas con puerro - D

Hervido valenciano - D

Espirales salteados con pollo y verduras  
wok - D

Alubias pintas estofadas - D

Macarrones con salsa de tomate - D

Abadejo con salsa aurora - D

Guiso de pollo a la provenzal - D

Salmón al horno con veloute de pescado - D

Filete de pavo al horno con patata - D

Nuggets de pollo - D

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta / pan / agua

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

Yogurt natural / pan / agua

Ensalada de lechuga, atún y aceitunas

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

29

MARTES

30

MIÉRCOLES

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

<b>LUNES</b>	<b>1</b>	<b>MARTES</b>	<b>2</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>3</b>	<b>JUEVES</b>	<b>4</b>	<b>VIERNES</b>	<b>5</b>
Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D		Judías verdes a la portuguesa - D		Estofado de garbanzos con champiñones - D		Arroz a la milanesa - D		Lentejas estofadas estilo thay - D	
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D		Magro de cerdo en salsa con arroz integral - D		Jamoncitos de pollo asados - D		Salmón con salsa de eneldo - D		Escalope de pollo asado - D	
Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas		Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	
				Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Yogurt natural / pan / agua	
<b>LUNES</b>	<b>8</b>	<b>MARTES</b>	<b>9</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>10</b>	<b>JUEVES</b>	<b>11</b>	<b>VIERNES</b>	<b>12</b>
		Alubias blancas con verduras - D		Guiso de patatas a la asturiana - D		Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D		Crema de calabaza - D	
<b>FESTIVO</b>		Filete de abadejo al horno - D		Filete de pollo al horno - D		Garbanzos estofados con verduras y ternera - D		Merluza al horno - D	
		Ensalada de lechuga, maíz y soja		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	
		Yogurt natural / pan / agua		Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua	
<b>LUNES</b>	<b>15</b>	<b>MARTES</b>	<b>16</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>17</b>	<b>JUEVES</b>	<b>18</b>	<b>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	<b>19</b>
Lentejas estofadas con puerro - D		Hervido valenciano - D		Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D		Alubias pintas estofadas - D		Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D	
Abadejo a la marinera - D		Guiso de pollo a la provenzal - D		Salmón al horno con veloute de pescado - D		Burguer meat (albóndigas) mixtas a la jardinera - D		Jamoncitos de pollo asados - D	
Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos		Yogurt natural / pan / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas	
Fruta / pan / agua				Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua	
<b>LUNES</b>	<b>22</b>	<b>MARTES</b>	<b>23</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>24</b>	<b>JUEVES</b>	<b>25</b>	<b>VIERNES</b>	<b>26</b>
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
<b>LUNES</b>	<b>29</b>	<b>MARTES</b>	<b>30</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>31</b>				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					