

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
➤	🥚
🥫	huevo
legumbres	carne
➤	🍆
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

2

Macarrones aglio-olio
Albóndigas en salsa de verduritas

Pan blanco y Fruta fresca
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -
Azúcares:18,4g - Sal:2,5g

LUNES

9

Ensalada de arroz con zanahoria, maíz,
tomate y pavo
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -
Azúcares:20,5g - Sal:2,4g

LUNES

16

Ensalada campera
Ragout de cerdo
Calabacín salteado

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

LUNES

23

VACACIONES DE VERANO

LUNES

30

VACACIONES DE VERANO

MARTES

3

Alubias blancas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano

Pan blanco y Fruta fresca
541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -
Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

MARTES

10

Gazpacho casero con picatostes
Salchichas frescas en salsa
Cous cous

Pan blanco y Fruta fresca
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -
Azúcares:17,4g - Sal:2,7g

MARTES

17

Garbanzos salteados con bacon
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y pepino

Pan blanco y Fruta fresca
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:81,1g AGS:8,6g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

MARTES

24

VACACIONES DE VERANO

MÍERCOLES

4

Paella mixta
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Yogur sabor
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -
Azúcares:14,8g - Sal:2,2g

MÍERCOLES

11

Lentejas con calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Helado o yogur
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -
Azúcares:21,5g - Sal:8,2g

MÍERCOLES

18

Arroz con salsa de tomate
Medallón de salmón en salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Yogur sabor
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

MÍERCOLES

25

VACACIONES DE VERANO

JUEVES

5

Vichyssoise
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas al ajo cabañil

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

JUEVES

12

Espaguetis con tomate
Revuelto de huevo con queso
Lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Fruta fresca
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -
Azúcares:18,0g - Sal:1,9g

JUEVES

19

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

Pan blanco y Fruta fresca
631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g -
Azúcares:17,8g - Sal:2,1g

JUEVES

26

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

6

Garbanzos estofados con verduras
Bacalao rebozado
Ensalada de lechuga y pepino

Pan blanco y Yogur sabor
526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

VIERNES

13

Judías verdes con patatas salteadas
Estofado de pollo con zanahorias

Pan blanco y Yogur sabor
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -
Azúcares:29,4g - Sal:1,9g

MENÚ FIN DE CURSO

20

Coditos napolitana
Huevos villarroy y croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Helado o yogur
651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g -
Azúcares:20,3g - Sal:2,1g

VIERNES

27

VACACIONES DE VERANO

LUNES

2

Macarrones aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Calabacín al horno
Pan y Fruta fresca

MARTES

3

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES

4

Paella de verduras
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur de soja

JUEVES

5

Vichyssoise
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas al ajo cabañil
Pan y Fruta fresca

VIERNES

6

Garbanzos estofados
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Yogur de soja

LUNES

9

Ensalada de arroz y verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

10

Gazpacho con picatostes
Cinta de lomo fresca a la plancha
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES

11

Lentejas con calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

JUEVES

12

Espaguetis con tomate
Tortilla francesa
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

VIERNES

13

Judías verdes con patatas salteadas
Estofado de pollo con zanahoria
Pan y Yogur de soja

LUNES

16

Ensalada campera
Ragout de cerdo
Calabacín al horno
Pan y Fruta fresca

MARTES

17

Garbanzos salteados con bacon
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES

18

Arroz con salsa de tomate
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

JUEVES

19

Crema de verduras y hortalizas
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

MENÚ FIN DE CURSO

20

Coditos napolitana
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur de soja

LUNES

23

VACACIONES DE VERANO

MARTES

24

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES

25

VACACIONES DE VERANO

JUEVES

26

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

27

VACACIONES DE VERANO

LUNES

30

VACACIONES DE VERANO

LUNES	2	MARTES	3	MÍERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Macarrones aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan y Fruta fresca		Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca		Paella mixta Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor		Vichyssoise Jamoncitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan y Fruta fresca		Garbanzos estofados Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y pepino Pan y Yogur sabor	
LUNES	9	MARTES	10	MÍERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca		Gaspacho con picatostes Salchichas en salsa Cous cous Pan y Fruta fresca		Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Helado o yogur		Espaguetis con tomate Revuelto de queso Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca		Judías verdes con patatas salteadas Estofado de pollo con zanahoria Pan y Yogur sabor	
LUNES	16	MARTES	17	MÍERCOLES	18	JUEVES	19	MENÚ FIN DE CURSO	20
Ensalada campera Ragout de cerdo Calabacín al horno Pan y Fruta fresca		Garbanzos salteados con bacon Tortilla francesa Ensalada de lechuga y pepino Pan y Fruta fresca		Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor		Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan y Fruta fresca		Coditos napolitana Huevos villarroy y croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Helado o yogur	
LUNES	23	MARTES	24	MÍERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
VACACIONES DE VERANO									
LUNES	30								
VACACIONES DE VERANO									

LUNES

2

Macarrones aglio-olio
Albóndigas con verduritas
Pan y Fruta fresca

MARTES

3

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

4

Paella de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

JUEVES

5

Vichyssoise
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas al ajo cabañil
Pan y Fruta fresca

VIERNES

6

Garbanzos estofados
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Yogur sabor

LUNES

9

Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

10

Gazpacho con picatostes
Salchichas en salsa
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

11

Lentejas con calabaza
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Helado o yogur

JUEVES

12

Espaguetis con tomate
Revuelto de queso
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

VIERNES

13

Judías verdes con patatas salteadas
Estofado de pollo con zanahoria
Pan y Yogur sabor

LUNES

16

Ensalada campera (patata, tomate, pimiento y cebolla)
Ragout de cerdo
Calabacín al horno
Pan y Fruta fresca

MARTES

17

Garbanzos salteados con bacon
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

18

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

JUEVES

19

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

MENÚ FIN DE CURSO

20

Coditos napolitana
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Helado o yogur

LUNES

23

VACACIONES DE VERANO

MARTES

24

VACACIONES DE VERANO

MÍERCOLES

25

VACACIONES DE VERANO

JUEVES

26

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

27

VACACIONES DE VERANO

LUNES

30

VACACIONES DE VERANO

LUNES

2

Macarrones aglio-olio
Albóndigas con verduritas
Pan y Fruta fresca

MARTES

3

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

4

Paella mixta
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur de soja

JUEVES

5

Vichyssoise
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas al ajo cabañil
Pan y Fruta fresca

VIERNES

6

Garbanzos estofados
Bacalao a la romana
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Yogur de soja

LUNES

9

Ensalada de arroz y verduras
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

10

Gazpacho con picatostes
Salchichas en salsa
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

11

Lentejas con calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

JUEVES

12

Espaguetis con tomate
Tortilla francesa
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

VIERNES

13

Judías verdes con patatas salteadas
Estofado de pollo con zanahoria
Pan y Yogur de soja

LUNES

16

Ensalada campera
Ragout de cerdo
Calabacín al horno
Pan y Fruta fresca

MARTES

17

Garbanzos salteados con bacon
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

18

Arroz con salsa de tomate
Medallón de salmón en salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

JUEVES

19

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

MENÚ FIN DE CURSO

20

Coditos napolitana
Huevos villarroy y croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur de soja

LUNES

23

VACACIONES DE VERANO

MARTES

24

VACACIONES DE VERANO

MÍERCOLES

25

VACACIONES DE VERANO

JUEVES

26

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

27

VACACIONES DE VERANO

LUNES

30

VACACIONES DE VERANO

LUNES

2

Macarrones aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Calabacín al horno
Pan y Fruta fresca

MARTES

3

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

4

Paella de verduras
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

JUEVES

5

Vichyssoise
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas al ajo cabañil
Pan y Fruta fresca

VIERNES

6

Garbanzos estofados
Bacalao a la romana
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Yogur sabor

LUNES

9

Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

10

Gazpacho con picatostes
Pechuga de pavo al horno
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

11

Lentejas con calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Helado o yogur

JUEVES

12

Espaguetis con tomate
Revuelto de queso
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

VIERNES

13

Judías verdes con patatas salteadas
Estofado de pollo con zanahoria
Pan y Yogur sabor

LUNES

16

Ensalada campera
Pechuga de pavo al horno
Calabacín al horno
Pan y Fruta fresca

MARTES

17

Garbanzos encebollados
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

18

Arroz con salsa de tomate
Medallón de salmón en salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

JUEVES

19

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

MENÚ FIN DE CURSO

20

Coditos napolitana
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Helado o yogur

LUNES

23

VACACIONES DE VERANO

MARTES

24

VACACIONES DE VERANO

MÍERCOLES

25

VACACIONES DE VERANO

JUEVES

26

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

27

VACACIONES DE VERANO

LUNES

30

VACACIONES DE VERANO

LUNES

2

Macarrones aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Calabacín al horno
Pan y Fruta fresca

MARTES

3

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

4

Paella de verduritas
Abadejo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur desnatado sabor

JUEVES

5

Vichyssoise
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas al ajo cabañil
Pan y Fruta fresca

VIERNES

6

Garbanzos estofados
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Yogur desnatado sabor

LUNES

9

Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

10

Gazpacho
Cinta de lomo fresca a la plancha
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

11

Lentejas con calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur desnatado sabor

JUEVES

12

Espaguetis con tomate
Tortilla francesa
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

VIERNES

13

Judías verdes con patatas salteadas
Estofado de pollo con zanahoria
Pan y Yogur desnatado sabor

LUNES

16

Ensalada campera
Ragout de cerdo
Calabacín al horno
Pan y Fruta fresca

MARTES

17

Garbanzos encebollados
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

MÍERCOLES

18

Arroz con salsa de tomate
Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur desnatado sabor

JUEVES

19

Crema de verduras y hortalizas
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga
Pan y Fruta fresca

MENÚ FIN DE CURSO

20

Coditos napolitana
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur desnatado sabor

LUNES

23

VACACIONES DE VERANO

MARTES

24

VACACIONES DE VERANO

MÍERCOLES

25

VACACIONES DE VERANO

JUEVES

26

VACACIONES DE VERANO

VIERNES

27

VACACIONES DE VERANO

LUNES

30

VACACIONES DE VERANO

