

LUNES

Dietista-Nutricionista: Irene Ríos Arias
Núm. Col-legiada: CAT000343

MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
03
06

- Espaguetis a la florentina (espinacas y crema)
 - Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y aceitunas
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 950kcal - Prot:49.1g - Lip:34g - HC:105.8g

- Garbanzos guisados con verduras
 - Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate
 - Pan del día
 - Yogur Natural
- 950kcal - Prot:55.6g - Lip:37.8g - HC:89.9g

- Crema de calabaza, zanahoria y puerro
 - Estofado de pavo con dados de manzana y patata
 - Pan del día
 - Yogur Natural
- 721kcal - Prot:45.2g - Lip:27g - HC:70.2g

- Arroz con champiñones y cebolla
 - Filete de merluza en salsa verde
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 790kcal - Prot:18.7g - Lip:22.9g - HC:121g

- Acelgas con patatas salteadas y cebolla
 - Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 565kcal - Prot:29.7g - Lip:13.9g - HC:70.9g

13

- Arroz con verduras
 - Albóndigas con tomate
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 836kcal - Prot:23.6g - Lip:26.3g - HC:120.8g

- Lentejas con zanahoria y puerro
 - Abadejo al orio y ensalada de lechuga y zanahoria
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 648Kcal - Prot:38.9g - Lip:14.3g - HC:84.1g

- Borrajas con patatas
 - Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 624kcal - Prot:16.7g - Lip:21.4g - HC:84g

- Arroz con salsa de tomate
 - Filete de merluza en salsa verde
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 655kcal - Prot:29.5g - Lip:10g - HC:102.7g

- Crema de zanahoria
 - Abadejo al horno con ajitones y patatas panaderas al horno
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 688kcal - Prot:38.1g - Lip:20.4g - HC:77.3g

20

- Fideuá con verduras
 - Salchichas a la plancha con ensalada de lechuga
 - Pan del día
 - Yogur natural
- 882kcal - Prot:34.5g - Lip:40.6g - HC:92.6g

- Coliflor, brócoli, patata y zanahoria
 - Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 617kcal - Prot:28.7g - Lip:19.7g - HC:70.5g

- Sopa de caldo con galets
 - Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 686Kcal - Prot:18.9g - Lip:20.1g - HC:95.8g

- Judías verdes con patatas
 - Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 754kcal - Prot:43.8g - Lip:27.6g - HC:71.4g

- Patatas guisadas con verduras
 - Filete de caballa con limón y cebolla
 - Pan del día
 - Yogur natural
- 748kcal - Prot:36.2g - Lip:28.6g - HC:76.9g

27

- Tallarines al wok con verduras
 - Albóndigas en salsa española
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 851 kcal - Prot:29.9g - Lip:31.8g - HC:104.9g

- Alubias especiadas con verduras
 - Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 671kcal - Prot:37.5g - Lip:14.2g - HC: 87.5g

- Sopa marinera con arroz
 - Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 756kcal - Prot:47.4g - Lip:24.6g - HC:77g

- Crema de verduras
 - Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 657kcal - Prot:31.4g - Lip:19.9g - HC:72.9g

- Alubias a la hortelana
 - Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 754kcal - Prot:24.6g - Lip:21g - HC:102.9g

28

- Judías verdes con patatas salteadas
 - Magro de cerdo con tomate
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 686kcal - Prot:43.4g - Lip:21.4g - HC:73.4g

- Paella de verduras
 - Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate
 - Pan del día
 - Yogur natural
- 861kcal - Prot:48.2g - Lip:31.7g - HC:93.3g

- Lentejas con arroz y verduras
 - Tortilla a la francesa con ensaladas de lechuga y aceitunas
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 726kcal - Prot:34.9g - Lip:21.9g - HC:95.5g

29

- Paella de verduras
 - Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate
 - Pan del día
 - Yogur natural
- 861kcal - Prot:48.2g - Lip:31.7g - HC:93.3g

- Lentejas con arroz y verduras
 - Tortilla a la francesa con ensaladas de lechuga y aceitunas
 - Pan del día
 - Fruta fresca
- 726kcal - Prot:34.9g - Lip:21.9g - HC:95.5g

31

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:

