

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Ensalada de verano (judías verdes, patatas, atún y huevo duro picado) **01**
Fielte de cerdo empanado casero

Ensalada de lechuga y pepino

Pan blanco/integral y Fruta fresca
793,0Kcal - Prot:39,2g - Lip:38,8g -
HC:65,8g AGS:12,7g - Azúcares:18,7g -
Sal:2,3g

Paella de verduras **08**

Filete de merluza a la romana

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca
564,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:16,6g -
HC:72,4g AGS:2,7g - Azúcares:18,5g -
Sal:1,9g

Tallarines con salsa de queso y cebolla **15**

Hamburguesa mixta al horno

Ensalada de tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca
829,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:30,7g -
HC:85,5g AGS:3,6g - Azúcares:20,0g -
Sal:2,4g

Arroz tres delicias **22**

Medallón de salmón al horno

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco/integral y Fruta fresca
687,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:23,6g -
HC:86,2g AGS:3,6g - Azúcares:16,4g -
Sal:1,3g

MENÚ BANGLADESH **29**

Arroz biryani con verduras

Shingara (pollo crujiente casero)

Ensalada de tomate

Pan blanco/integral y Puli Pitha
(buñuelos dulces)

Col con patatas salteada **02**
Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas

Lechuga y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g -
HC:35,6g AGS:5,1g - Azúcares:20,8g -
Sal:1,4g

Espaguetis a la florentina (con espinacas y bechamel) **09**

Tortilla de atún

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca
680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g -
HC:72,2g AGS:7,0g - Azúcares:20,4g -
Sal:2,6g

Risotto de calabaza **16**

Bacalao a la llauna

Pimientos rojos al horno

Pan blanco/integral y Yogur natural
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g -
HC:86,9g AGS:5,1g - Azúcares:21,2g -
Sal:1,6g

Macarrones con salsa de champiñones **23**

Tortilla francesa

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca
821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g -
HC:103,9g AGS:7,9g - Azúcares:25,4g -
Sal:1,1g

MENÚ CASTANYADA **31**

Espirales con tomate y queso gratinados **30**

Filete de merluza al horno

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca
580,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:14,7g -
HC:79,2g AGS:3,7g - Azúcares:19,0g -
Sal:1,9g

Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria **03**
Tortilla de queso

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Yogur natural
633,6Kcal - Prot:34,0g - Lip:24,2g -
HC:66,5g AGS:1,4g - Azúcares:20,0g -
Sal:1,7g

DI A DE LIBRE DISPOSICIÓN **10**

Empedrado de garbanzos con tomate, atún y aceitunas **17**

Contramuslo de pollo al horno

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan blanco/integral y Fruta fresca
763,4Kcal - Prot:47,6g - Lip:30,9g -
HC:66,7g AGS:6,8g - Azúcares:20,9g -
Sal:2,3g

Ensalada Griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco) **24**
Pollo con salsa de zanahorias

Patatas fritas

Pan blanco/integral y Fruta fresca
602,9Kcal - Prot:35,6g - Lip:22,9g -
HC:59,2g AGS:5,5g - Azúcares:21,5g -
Sal:2,2g

Verdura tricolor **06**

Albóndigas con tomate

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g -
HC:48,6g AGS:1,4g - Azúcares:21,1g -
Sal:1,0g

Lentejas con verduras **13**

Nuggets de Heura

Lechuga y maíz

Pan blanco/integral y Fruta fresca
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g -
HC:70,8g AGS:4,9g - Azúcares:20,0g -
Sal:2,0g

Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) **20**
Salchichas al forn

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g -
HC:64,3g AGS:3,9g - Azúcares:15,0g -
Sal:3,2g

Sopa de ave con pistones **27**

Filete de pavo en salsa de verduras

Patatas panadera al horno

Pan blanco/integral y Fruta fresca
612,1Kcal - Prot:42,8g - Lip:13,8g -
HC:75,6g AGS:2,9g - Azúcares:18,5g -
Sal:1,5g

Crema de calabacín **07**

Garbanzos con salsa de tomate

-

Pan blanco/integral y Yogur natural
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g -
HC:83,2g AGS:1,6g - Azúcares:30,3g -
Sal:1,9g

Crema de puerro y manzana al curry **14**

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca
565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g -
HC:64,3g AGS:2,8g - Azúcares:18,1g -
Sal:2,8g

Garbanzos salteados con cebolla y jamón serrano **21**
Pechuga de pavo con ajo y perejil

Lechuga y maíz

Pan blanco/integral y Yogur natural
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g -
HC:62,1g AGS:9,5g - Azúcares:16,0g -
Sal:1,9g

Empedrado de alubias con atún (tomate, cebolla y pimienta) **28**
Tortilla de patata y calabacín

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca
605,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:23,1g -
HC:68,1g AGS:4,8g - Azúcares:19,3g -
Sal:2,1g

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



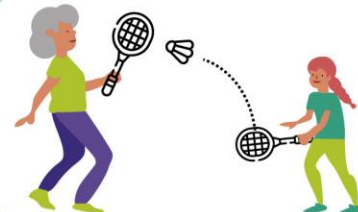
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:

