

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Judías verdes salteadas con jamón serrano **01**

Garbanzos al curry con trigo eby

-

Pan blanco/integral y Yogur

Arroz integral tres delicias **02**

Pescado fresco según mercado en salsa napolitana

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de guisantes, puerro y pera **03**

Pollo con salsa de zanahorias

Patatas fritas

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo **06**

Paella de pollo y verduras

-

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor **07**

Tortilla francesa

Lechuga y zanahoria (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras de temporada con parmesano **08**

Butifarra a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan blanco/integral y Yogur

Pasta ECO rosé **09**

Pescado fresco según mercado al horno

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema dos legumbres **10**

Filete de pavo en salsa

Patata panadera al horno

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Lentejas con calabaza **13**

Tortilla patata y cebolla

Lechuga ECO y maíz

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Ensalada de arroz ECO con lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco **14**

Contramuslo de pollo al horno

Ruedas de tomate y aceitunas negras

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas al vapor **15**

Garbanzos ECO con zanahoria

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO all'abruzzese **16**

Pescado fresco según mercado al horno

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Yogur

Crema de calabacín con cebolla crujiente y parmigiano **17**

Lasaña de carne gratinada

-

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Vichyssoise con picatostes **20**

Raviolis de carne con salsa de tomate

-

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Empedrado de garbanzos (tomate, cebolla y pimienta) **21**

Albóndigas a la jardinera

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Guisantes salteados con patatas y jamón serrano **22**

Tortilla ECO de calabacín

Lechuga y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO tres delicias **23**

Pescado fresco según mercado a la siciliana

Ensalada mezclum con maíz y aceitunas verdes

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Coliflor gratinada con bechamel **24**

Pollo asado con manzana

Lechuga y zanahoria (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Yogur

Pizza margarita **27**

Butifarra a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de garbanzos ECO con picatostes **28**

Pollo al horno con limón

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO con tomate **29**

Tortilla de queso

Lechuga y maíz

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz integral con salsa de tomate y albahaca **30**

Pescado fresco según mercado

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

**DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA**



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



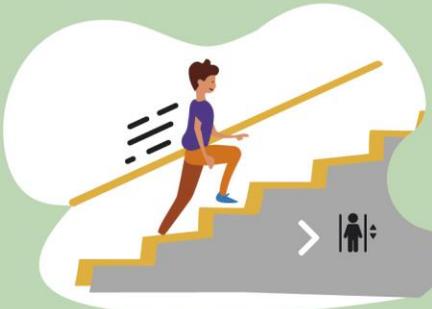
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

<p>Judías verdes salteadas con jamón serrano 01</p> <p>Garbanzos al curry salteados con quinoa</p> <p>-</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>Arroz integral tres delicias (jamón dulce sin gluten, lactosa ni huevo) 02</p> <p>Pescado fresco según mercado en salsa napolitana</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de guisantes, puerro y pera 03</p> <p>Pollo con salsa de zanahorias</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>		
<p>Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo 06</p> <p>Paella de pollo y verduras</p> <p>-</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Brócoli con patata al vapor 07</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria (aliño ECO)</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de verduras de temporada con parmesano 08</p> <p>Butifarra sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha</p> <p>Alubias blancas salteadas con ajo y perejil</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>Pasta sin gluten rosé 09</p> <p>Pescado fresco según mercado al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema dos legumbres 10</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>
<p>Acelgas con patatas 13</p> <p>Tortilla patata y cebolla</p> <p>Lechuga ECO y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada de arroz ECO con lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco 14</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ruedas de tomate y aceitunas negras</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor 15</p> <p>Garbanzos ECO con zanahoria</p> <p>-</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Pasta sin gluten salteada con bacón y cebolla con queso 16</p> <p>Pescado fresco según mercado al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas (aliño ECO)</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>Crema de calabacín con parmigiano 17</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas al horno</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>
<p>Vichyssoise 20</p> <p>Pasta sin gluten con pollo y verduras (calabacín, pimiento verde y zanahoria)</p> <p>-</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Empedrado de garbanzos (tomate, cebolla y pimiento) 21</p> <p>Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo a la jardinera</p> <p>-</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Guisantes salteados con patatas y jamón serrano 22</p> <p>Tortilla ECO de calabacín</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Arroz ECO tres delicias (jamón york sin gluten, lactosa ni huevo) 23</p> <p>Pescado fresco según mercado a la siciliana</p> <p>Ensalada mezclum con maíz y aceitunas verdes</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Coliflor con patata 24</p> <p>Pollo asado con manzana</p> <p>Lechuga y zanahoria (aliño ECO)</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>
<p>Brócoli con patata 27</p> <p>Butifarra sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de garbanzos ECO 28</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate 29</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate y albahaca 30</p> <p>Pescado fresco según mercado</p> <p>Lechuga y aceitunas (aliño ECO)</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada</p>	<p>MENÚ ESPECIAL CASTAÑADA 31</p> 

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

Judías verdes salteadas con zanahoria **01**
 Garbanzos al curry con trigo eby
 -
 Pan blanco/integral y Yogur

Arroz integral con zanahoria **02**
 Empedrado de lentejas
 -
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de guisantes, puerro y pera **03**
 Revuelto de huevo
 Patatas fritas
 Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo **06**
 Paella de verduras
 -
 Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Brócoli con patata al vapor **07**
 Tortilla francesa
 Lechuga y zanahoria (aliño ECO)
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras de temporada con parmesano **08**
 Hamburguesa vegetal a la plancha
 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil
 Pan blanco/integral y Yogur

Pasta ECO rosé **09**
 Revuelto de huevo
 Lechuga y aceitunas
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema dos legumbres **10**
 Arroz con verduritas
 -
 Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Lentejas con calabaza **13**
 Tortilla patata y cebolla
 Lechuga ECO y maíz
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de alubias blancas **14**
 Ensalada de arroz ECO con lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco
 -
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas al vapor **15**
 Garbanzos ECO con zanahoria
 -
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO aglio-olio **16**
 Tortilla francesa
 Lechuga y aceitunas (aliño ECO)
 Pan blanco/integral y Yogur

Crema de calabacín con cebolla crujiente y parmigiano **17**
 Hamburguesa vegetal a la plancha
 Patatas al horno
 Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Vichyssoise con picatostes **20**
 Raviolis de queso con salsa de tomate
 -
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Empedrado de garbanzos (tomate, cebolla y pimiento) **21**
 Hamburguesa vegetal a la jardinera
 -
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Guisantes salteados con patatas **22**
 Tortilla ECO de calabacín
 Lechuga y tomate
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate **23**
 Lentejas con verduras
 -
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Coliflor gratinada con bechamel **24**
 Revuelto de champiñones
 Lechuga y zanahoria (aliño ECO)
 Pan blanco/integral y Yogur

Pizza margarita **27**
 Hamburguesa vegetal a la plancha
 Lechuga y zanahoria
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de garbanzos ECO con picatostes **28**
 Pasta con champiñones y guisantes
 -
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO con tomate **29**
 Tortilla de queso
 Ensalada de tomate y maíz
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz integral con salsa de tomate y albahaca **30**
 Lentejas con verduras
 -
 Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

MENÚ ESPECIAL CASTAÑADA **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
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

