

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

8

9

10

11

12

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales al pimiento

Sopa de cocido con fideos

Arroz a banda

Lentejas con zanahoria

Revuelto de york

Cocido completo

Escalope de pollo

Gallo San Pedro asado

Ensalada de lechuga y zanahoria

-

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y agua y Fruta fresca

629,4Kcal - Prot:38,5g - Lip:16,0g - HC:86,0g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:1,8g

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Nativas

685,8Kcal - Prot:39,2g - Lip:20,1g - HC:89,0g AGS:7,3g - Azúcares:20,1g - Sal:1,2g

Pan blanco y agua y Fruta fresca

627,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,8g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

Pan blanco y agua y Fruta fresca

570,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:16,9g - HC:87,0g AGS:0,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g

15

16

17

18

19

Paella de verduras

Garbanzos estofados con chorizo

Guisantes salteados

Macarrones aglio-olio

Crema de verduras y hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

Merluza en salsa americana

Estofado de pollo

Cinta de lomo a la plancha

Salmón al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Brócoli al vapor

Patatas al vapor

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur  
549,4Kcal - Prot:14,2g - Lip:20,2g - HC:111,2g AGS:1,4g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

Pan blanco y agua y Fruta fresca  
654,0Kcal - Prot:23,8g - Lip:34,4g - HC:84,9g AGS:3,9g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur  
692,2Kcal - Prot:35,4g - Lip:22,0g - HC:88,3g AGS:3,4g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

Pan Integral y agua y Fruta fresca  
626,0Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,4g - HC:90,4g AGS:4,0g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

Pan blanco y agua y Fruta fresca  
606,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:27,4g - HC:88,4g AGS:3,4g - Azúcares:11,3g - Sal:2,8g

22

23

24

25

26

Arroz integral con salsa de tomate

Aubias estofadas

Menestra de verduras salteada

Sopa de cocido con fideos

Espaguetis napolitana

Huevos duros con salchichas frankfurt

Lacón a la gallega

Jamoncitos de pollo al curry

Cocido completo

Filete de merluza a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Cous cous

-

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur  
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:2,0g -

Pan blanco y agua y Fruta fresca  
540,0Kcal - Prot:28,3g - Lip:34,5g - HC:87,0g AGS:2,0g -

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur  
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:81,0g AGS:3,3g -

Pan blanco y agua y Fruta fresca  
624,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -

Pan blanco y agua y Fruta fresca  
526,0Kcal - Prot:25,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -

29

30

31

Lentejas con bacon

Arroz salteado con champiñones

Sopa de fideos

-

Tortilla de patata y espinacas

Boquerones rebozados

Albóndigas con tomate

-

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Patatas al vapor

-

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur  
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:89,3g AGS:2,6g -

Pan blanco y agua y Fruta fresca  
747,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:30,8g - HC:85,4g AGS:4,8g -

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur  
800,8Kcal - Prot:30,8g - Lip:37,2g - HC:82,3g AGS:5,8g -

# 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...



 Para cenar puedo comer como primero...



### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole he comido como segundo...



 Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



Entidades colaboradoras:

