

ENERO 2025

BASAL

SANTA ANA

				MIERCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	JUEVES 9	VIERNES 10	JUEVES 9	VIERNES 10	JUEVES 9	VIERNES 10
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Crema de calabacín	Arroz caldoso con pollo	Potaje de garbanzos con espinacas		Jamoncitos de pollo al horno	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Cordón bleu de pavo	Tortilla de patata y cebolla	Cous cous		Cous cous	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Pan blanco y agua y Fruta fresca		Pan blanco y agua y Fruta fresca	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Pan blanco y agua y Fruta fresca 613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g	Pan integral y agua y Yogur sabor 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	Pan blanco y agua y Fruta fresca 556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g		Pan blanco y agua y Fruta fresca 556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g	
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	JUEVES 16	VIERNES 17	JUEVES 16	VIERNES 17	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes rehogadas	Arroz tres delicias	Lentejas con verduras	Espaguetis napolitana	Espaguetis napolitana	Patatas en salsa verde	Pollo al ajillo		Ensalada de lechuga y maíz	
Hamburguesa con tomate	Varitas de merluza	Tortilla francesa	Salmón al horno con ajo y perejil	Salmón al horno con ajo y perejil	Pan blanco y agua y Fruta fresca		Pan blanco y agua y Fruta fresca		
Coditos en blanco	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Tomate aliñado con orégano	Tomate aliñado con orégano	Pan blanco y agua y Fruta fresca 525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:21,4g - Sal:3,4g		Pan blanco y agua y Fruta fresca 741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g		
Pan blanco y agua y Fruta fresca 525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:21,4g - Sal:3,4g	Pan blanco y agua y Yogur sabor 758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g	Pan blanco y agua y Fruta fresca 653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g	Pan integral y agua y Yogur sabor 695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g	Pan integral y agua y Yogur sabor 695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g	Pan blanco y agua y Fruta fresca 741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g		Pan blanco y agua y Fruta fresca 741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g		
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	JUEVES 23	VIERNES 24	JUEVES 23	VIERNES 24	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de verduras y hortalizas	Espirales con chorizo	Sopa de cocido con fideos	Arroz a banda	Arroz a banda	Alubias estofadas	Revuelto de pavo		Ensalada de lechuga y tomate	
Albóndigas a la jardinera	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo	Croquetas de jamón	Croquetas de jamón	Pan blanco y agua y Fruta fresca		Pan blanco y agua y Fruta fresca		
Pan blanco y agua y Fruta fresca 757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g	Pan blanco y agua y Yogur sabor 629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g	Pan blanco y agua y Fruta fresca 695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g	Pan integral y agua y Yogur sabor 627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g	Pan integral y agua y Yogur sabor 627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g	Pan blanco y agua y Fruta fresca 570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g		Pan blanco y agua y Fruta fresca 570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g		
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	JUEVES 30	VIERNES 31	JUEVES 30	VIERNES 31	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz integral con salsa de tomate	Lentejas con verduras	Coditos aglio e olio	Crema de zanahoria	Crema de zanahoria	Sopa de estrellas	Estofado de pollo al curry		Patatas fritas	
Ragout de magro	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno	San Jacobo	San Jacobo	Pan blanco y agua y Fruta fresca		Pan blanco y agua y Fruta fresca		
Ensalada de lechuga y zanahoria	Pisto manchego	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y maíz	Pan blanco y agua y Fruta fresca 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g		Pan blanco y agua y Fruta fresca 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g		
Pan blanco y agua y Fruta fresca 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g	Pan blanco y agua y Yogur sabor 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g	Pan blanco y agua y Fruta fresca 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g	Pan integral y agua y Yogur sabor 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g	Pan integral y agua y Yogur sabor 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g	Pan blanco y agua y Fruta fresca 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g		Pan blanco y agua y Fruta fresca 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g		

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



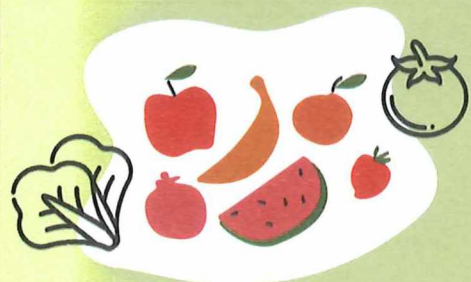
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

