

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

10

VACACIONES

11

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo empanado
Patatas dado
Yogur
Kcal 665 HC 82 Prot 39 Lip 20

12

Crema de verduras naturales
Albóndigas de ternera con patatas
Fruta
Kcal 692 HC 76 Prot 26 Lip 20

13

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

14

Paella de verduras
Gallo San Pedro
Ensalada fresca
Fruta
Kcal 760 HC 75 Prot 28 Lip 35

17

Crema de guisantes
Hamburguesa con patatas
Ensalada de la huerta
Yogur
Kcal 698 HC 64 Prot 50 Lip 27

18

Judías verdes rehogadas son sofrito de tomate
Lenguadina en tempura
Patatas fritas
Fruta
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

19

Alubias blancas estofadas
Muslito de Pollo a la barbacoa
Fruta
Kcal 612 HC 82 Prot 20 Lip 22

20

Arroz con boloñesa
Merluza en salsa verde
Fruta
Kcal 600 HC 84 Prot 28 Lip 17

WORLD BOOK DAY



Sopa de Letras
Libritos de jamón y queso
Calabacín y NATillas
Kcal 692 HC 76
Prot 26 Lip 20

24

Lentejas con verduras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Kcal 688 HC 80 Prot 25 Lip 30



PASTA
estilo **thai**
Pollo Agri dulce
HELADO
Kcal 662 HC 93
Prot 34 Lip 17



26

Crema de zanahoria
Lenguadina Orly
Patata dado
Fruta
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

27

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

28

Ensaladilla rusa
Cinta de lomo empanada
Calabacín rebozado
Fruta
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33

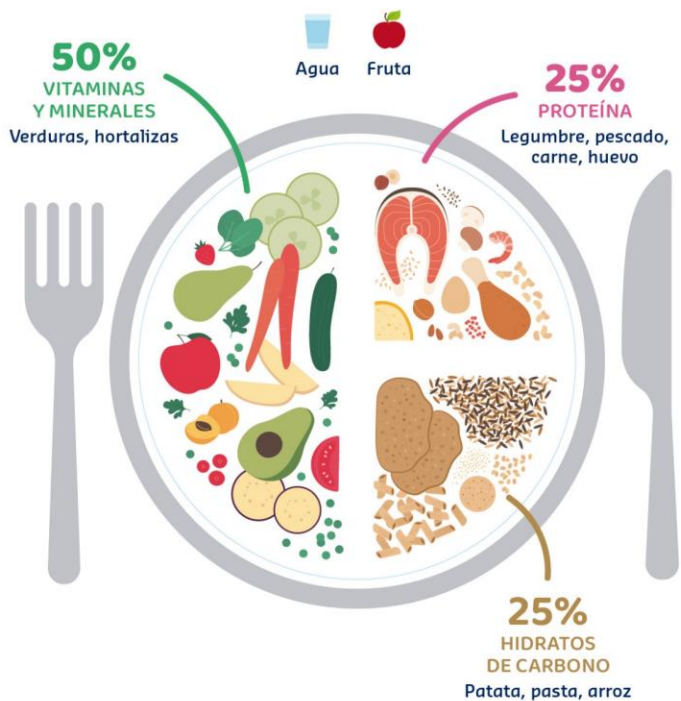
XXX XX XX XX

XXX XX XX XX

Kcal H Lip Prot
XXX XX XX XX

Kcal H Lip Prot
XXX XX XX XX

Equilibra tu cena



Si has comido:

Es recomendable cenar:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Despierta & desayuna



1. Proporciona energía.
2. Ayuda al desarrollo físico.
3. Mejora la concentración y el rendimiento escolar.
4. Previene la obesidad.

¿POR QUÉ?

¿QUÉ DESAYUNAR?

Proteínas
(Yogur, leche descremada, queso, pavo)

Hidratos de carbono
(cereales, pan)

Frutas o zumos

#SOY SOSTENIBLE

¡Elige productos a granel!
Compra alimentos sin envases, se reducirán considerablemente los residuos.

