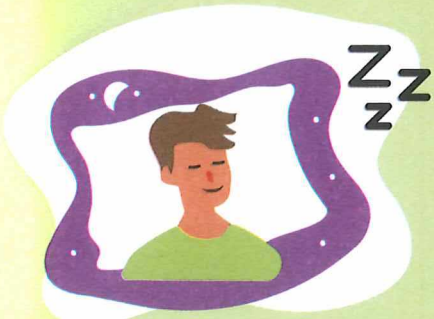


CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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...



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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:





LUNES

EMOJI-PARTY!
LA JORNADA DE LAS EMOCIONES

BASAL

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Judías verdes salteadas
Bacalao rebozado al ajillo
con patatitas dado
Pan
Fruta fresca
Sauté green beans
Breaded mackerel

491,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,4g - HC:61,5g AGS:3,4g -
Azúcares:16,8g - Sal:8,0g

13

Ensaladilla rusa
Hamburguesa jardinera (Burguer m.)
Ensalada murciana
Pan/ Fruta fresca
russian style salad
Burguer with vegetables

609,6Kcal - Prot:21,7g - Lip:31,3g - HC:55,5g AGS:1,4g -
Azúcares:22,6g - Sal:1,7g

20

Espaguetis eco con tomate
Merluza en salsa verde
con guisantes
Pan
Fruta fresca
Pasta with tomato sauce
hake fillet in green sauce

616,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:20,2g - HC:84,3g AGS:2,9g -
Azúcares:15,5g - Sal:1,2g

FESTIVO

27

Brócoli salteado
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)
con patatitas dado
Pan
Fruta fresca
Sautéed broccoli
Meatballs in onion sauce

715,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:40,3g - HC:61,9g
AGS:2,8g - Azúcares:15,5g - Sal:1,5g

7

MES DE LAS EMOCIONES
Desternillarse de risa
Paste espiral a la carbonara con york
HAPPY WOK
Pollo salteado con verduras
SIEMPRE DULCE
helado



14

Coditos aglio-olio con york
Merluza a la bilbaína
con patata cocida a la gallega
Pan
Fruta fresca
Pasta aglio-olio with ham
Cod Bilbao style

577,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:15,3g - HC:82,9g
AGS:1,9g - Azúcares:14,2g - Sal:1,5g

21

Ensalada campera
Blanqueta de pollo
con arroz integral
Pan
Fruta fresca
potatoe salad
Chicken drumsticks with bechamel s.

688,0Kcal - Prot:31,5g - Lip:30,0g - HC:68,3g
AGS:7,1g - Azúcares:18,8g - Sal:2,0g

28

1

FESTIVO



8

Ensalada de pasta
Huevos moll
Tomate aliñado
Pan
Yogur
Pasta salad
Moll eggs

672,3Kcal - Prot:30,4g - Lip:29,9g - HC:64,3g
AGS:7,1g - Azúcares:16,2g - Sal:2,8g

15

PRADERA DE SAN ISIDRO
Salchipapas
Bocadillo Cinta de lomo
Fruta
Salchipapas
Pork sandwich

22

Alubias estofadas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Yogur
Beans stew
Potato and onion omelette

574,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:18,9g - HC:72,8g
AGS:3,0g - Azúcares:16,7g - Sal:3,3g

29

Sopa
Filete de pollo empanado
Ensalada
Pan
Yogur
Soup
Breaded chicken fillet

577,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,2g - HC:78,5g
AGS:4,4g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g

2

FESTIVO



9

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Guiso de magro a la riojana
con cous cous
Pan
Fruta fresca
Suatéed broccoli with garlic and onion
Pork stew riojan style with cous-cous

604,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:28,3g - HC:53,1g
AGS:5,8g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE
Arroz con salsa de tomate
Pollo asado en su jugo
con guarnición de verdurtias
Pan/ fruta fresca
Rice with tomato sauce
Grilled chicken

515,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:15,5g - HC:77,5g
AGS:2,9g - Azúcares:13,2g - Sal:2,0g

23

Paella con magro
Filete de gallo San Pedro a la romana
Ensalada de tomate y maíz
Pan
Fruta fresca
Lean paella
Breaded gallo san pedro

608,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g
AGS:2,8g - Azúcares:14,7g - Sal:2,4g

30

Taco de verduras
Bacalao con tomate
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca
Vegetable taco
Chicken fillet in a mild mustard sauce

652,3Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,7g - HC:72,3g
AGS:7,0g - Azúcares:16,9g - Sal:2,4g

3

NO LECTIVO



10

Alubias blancas con hortalizas
Filete de caballa con tomate
Pan
Fruta
Stew beans with vegetables
Mackerel in tomato sauce

659,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,7g - HC:85,5g
AGS:5,2g - Azúcares:23,6g - Sal:2,7g

17

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
lechuga y tomate
Pan
Fruta
Lentils with vegetables
Omelette

683,1Kcal - Prot:42,1g - Lip:24,9g - HC:69,0g
AGS:6,8g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g

24

Menestra rehogada
Lacón braseado
con patata cocida
Pan
Fruta
Vegetables stew
Roasted pork shoulder

582,9Kcal - Prot:31,0g - Lip:24,8g - HC:56,2g
AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,9g

31

Lentejas con zanahoria
Huevos duros
con pisto manchego
Pan
Yogur sabor
Lentils with carrots
Hard boiled eggs with ratatouille

650,5Kcal - Prot:31,6g - Lip:20,5g - HC:81,2g
AGS:6,8g - Azúcares:42,4g - Sal:1,8g