

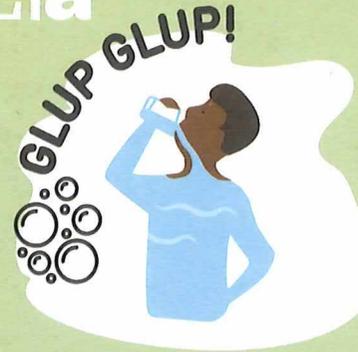
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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
🥦	🥚
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏🍎	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

DICIEMBRE 2024

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

CALASANZ

VIERNES

2

Arroz tres delicias

Rabas de calamar rebozadas

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca

757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

9

Menestra de verduras salteada con patata

Magro de cerdo al curry

Arroz blanco

Pan blanco y Fruta fresca

549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

16

Crema parmentiere

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco y Fruta fresca

652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,5g

23

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

3

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

—

Pan blanco y Fruta fresca

629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

10

Tallarines a la carbonara

Salmón al horno macerado en piña

Calabacín salteado

Pan blanco y Fruta fresca

652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

17

Alubias blancas con verduras

Jamonicos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca

541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

24

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

4

Coditos gratinados

Merluza en salsa verde con guisantes

—

Pan blanco y Yogur sabor

695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

11

Crema de calabaza y manzana

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur sabor

690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

18

Paella mixta

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Yogur sabor

637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g - Azúcares:14,8g - Sal:2,2g

25

VACACIONES DE NAVIDAD

5

Crema de calabacín

Hamburguesa en salsa de queso

Patatas fritas

Pan blanco y Fruta fresca

627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

12

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Fruta fresca

626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

19

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

—

Pan blanco y Fruta fresca

624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

26

VACACIONES DE NAVIDAD

6

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza a la romana

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca

796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

20

Macarrones napolitana

Perrito caliente

Patatas fritas

Pan blanco y Postre especial

526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

27

VACACIONES DE NAVIDAD

2

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

3

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

4

Coditos con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Yogur de soja

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

6

FESTIVO

9

Menestra de verduras salteadas
Cinta de lomo con tomate
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

10

Tallarines con tomate
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

11

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

12

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

13

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

16

Crema parmentiere
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

18

Paella de verduritas
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur de soja

19

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

20

Macarrones napolitana
Filete de ternera a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

DICIEMBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

CALASANZ

VIERNES

2

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

3

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan sin gluten y Fruta fresca

4

Coditos sin gluten con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan sin gluten y Yogur sabor

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

6

FESTIVO

9

Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo al curry
Arroz blanco
Pan sin gluten y Fruta fresca

10

Espaguetis sin gluten con tomate
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan sin gluten y Fruta fresca

11

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

12

Champiñones salteados con cebolla
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca

13

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

16

Crema parmentiere
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan sin gluten y Fruta fresca

17

Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

18

Paella de verduritas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

19

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan sin gluten y Fruta fresca

20

Macarrones sin gluten a la napolitana
Filete de ternera a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

2

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

3

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Pan y Fruta fresca

4

Coditos con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Yogur de soja

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

6

FESTIVO

9

Menestra de verduras salteadas
Cinta de lomo con tomate
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

10

Tallarines con tomate
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

11

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

12

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

13

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

16

Crema parmentiere
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

18

Paella de verduritas
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

19

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Pan y Fruta fresca

20

Macarrones napolitana
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

DICIEMBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

CALASANZ

VIERNES

2

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

3

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

4

Coditos con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Yogur sabor

5

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

6

FESTIVO

9

Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo al curry
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

10

Tallarines con tomate
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

11

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

12

Lentejas con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

13

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

16

Crema parmentiere
Cinta de lomo fresca a la plancha
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

18

Paella de verduritas
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

19

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

20

Macarrones napolitana
Filete de ternera a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

DICIEMBRE 2024

MARTES

MÉRCOLES Sin frutos secos

JUEVES

CALASANZ

VIERNES

2

Arroz tres delicias
Calamar rabas rebozadas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

3

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

4

Coditos gratinados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Yogur sabor

5

Crema de calabacín
Hamburguesa en salsa de quesos
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

6

FESTIVO

9

Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo al curry
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

10

Tallarines a la carbonara
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

11

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

12

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

13

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

16

Crema parmentiere
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

18

Paella mixta
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

19

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

20

Macarrones napolitana
Filete de ternera a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

DICIEMBRE 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

CALASANZ

VIERNES

2

Arroz tres delicias
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

3

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

4

Coditos gratinados
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Pan y Yogur sabor

5

Crema de calabacín
Hamburguesa en salsa de quesos
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

6

FESTIVO

9

Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo al curry
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

10

Tallarines a la carbonara
Pechuga de pavo al horno
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

11

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

12

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

13

Arroz con salsa de tomate
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

16

Crema parmentiere
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Alubias con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

18

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

19

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

20

Macarrones napolitana
Perrito caliente
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

	2	3	4	5	6
Arroz con verduras		Sopa de ave con fideos	Coditos gratinados	Crema de calabacín	
Calamar rabas rebozadas		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Patatas fritas	FESTIVO
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	
	9	10	11	12	13
Menestra de verduras salteadas		Tallarines con tomate	Crema de calabaza y manzana	Lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al curry		Salmón en salsa de naranja	Pollo al ajillo	Tortilla francesa	Filete de merluza a la romana
Arroz blanco		Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca
	16	17	18	19	20
Crema parmentiere		Alubias con verduras	Paella de verduritas	Sopa de ave con fideos	Macarrones napolitana
Tortilla de patata y cebolla		Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo en adobo de limón frito	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Filete de ternera a la plancha
Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas fritas
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca
	23	24	25	26	27
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
	30	31			
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD			