

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 Kcal 634 HC 73 Lip 25 Prot 30
Paella de pollo y verduras de la huerta
Filete de pollo con salsa de setas de temporada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

4 Kcal 588 HC 55 Lip 27 Prot 32
Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Yogur

5 Kcal 564 HC 69 Lip 18 Prot 31
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

6 Kcal 499 HC 53 Lip 19 Prot 29
Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Suprema de merluza con salsa marinera
Pisto de verduras casero
Yogur

7 Kcal 586 HC 47 Lip 21 Prot 51
Guisantes salteados con virutas de jamón
Estofado de ternera guisado a la cazadora
Patatas dólar
Fruta de temporada

10 Kcal 460 HC 33 Lip 21 Prot 34
Crema de calabaza natural
Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

11 Kcal 614 HC 66 Lip 24 Prot 35
Pasta s/g-h a la carbonara con lardones de bacon
Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil
Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino
Yogur

12 Kcal 692 HC 57 Lip 33 Prot 42
Cocido tradicional completo
Lomo de cerdo al horno
Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla pochada
Fruta de temporada

13 Kcal 595 HC 48 Lip 34 Prot 22
Judías verdes rehogadas con tomate, patatas y virutas de jamón
Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Danonino

14 Kcal 487 HC 63 Lip 16 Prot 23
Wok de arroz salteado con pollo
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

17 Kcal 478 HC 52 Lip 16 Prot 31
Alubias pintas guisadas a la jardinera
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada

18 Kcal 617 HC 66 Lip 26 Prot 29
Arroz con pollo y verduras
Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha
Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada
Yogur

19 Kcal 789 HC 131 Lip 22 Prot 18
Hulk cream soup
Pizza de jamón sin alérgenos
Helado

20 Kcal 524 HC 63 Lip 16 Prot 31
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga
Yogur

21 Kcal 559 HC 72 Lip 18 Prot 24
Bio lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Tortilla de patata y chorizo
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

24 Kcal 489 HC 59 Lip 15 Prot 29
Pasta s/g con salsa de tomate casera
Lomos de jurel al horno con limón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

25 Kcal 596 HC 64 Lip 30 Prot 16
Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Rodajitas de berenjena asada
Natillas de vainilla

26 Kcal 534 HC 55 Lip 19 Prot 35
Alubias blancas guisadas con chorizo
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

27 Kcal 779 HC 69 Lip 39 Prot 40
Arroz a banda
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Verduras salteadas con ajilimojili
Yogur

28 Kcal 698 HC 62 Lip 33 Prot 37
Garbanzos guisados con zanahorias
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

31 Kcal 476 HC 62 Lip 15 Prot 23
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

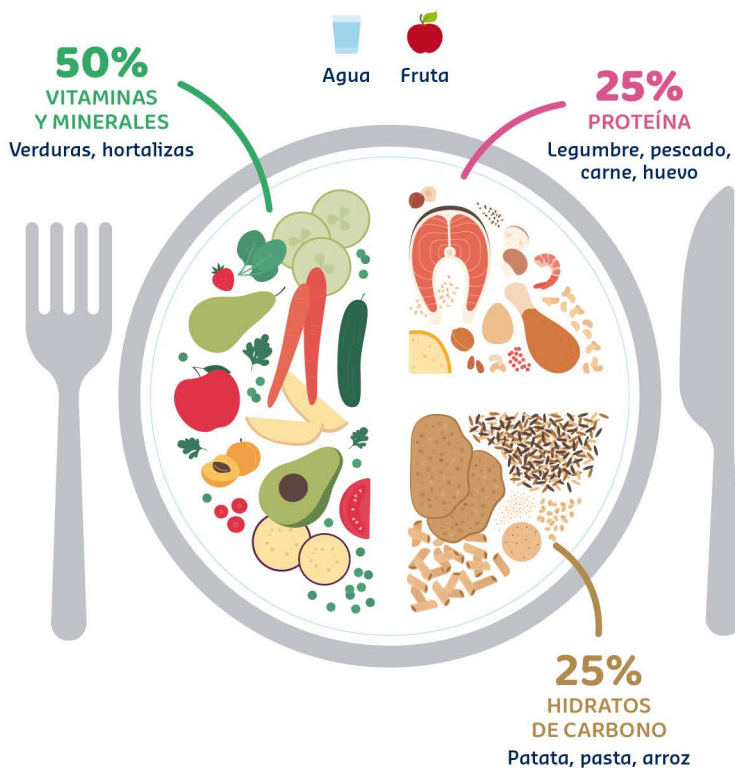
Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

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.

