

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO


**Bienvenido/a
al CURSO
2024-2025**

2 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta (maíz, guisantes y atún) • Hamburguesa de ternera al horno con lechuga y zanahoria • Pan del día 	9 <ul style="list-style-type: none"> • Dados de patata al horno • Lentejas guisadas con calabacín • Pan integral 	10 <ul style="list-style-type: none"> • Menestra de verduras salteadas • Estofado de pollo con patatas • Pan del día 	11 <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con espinacas • Tortilla de patata y cebolla con lechuga y tomate • Pan del día
16 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de garbanzos con arroz. • Merluza a las finas hierbas con lechuga y maíz • Pan del día 	17 <ul style="list-style-type: none"> • Musitos de pollo al horno con lechuga y tomate • Pan integral 	18 <ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis a la italiana con queso • Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria • Pan del día 	19 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pescado con arroz • Lentejas estofadas con cebolla • Pan del día
23 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 448,2Kcal - Prot:21,2g - Lip:7,4g - HC:70g • Crema de calabaza • Albóndigas mixtas en salsa española • Pan del día 	24 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 486,8Kcal - Prot:22,3g - Lip:16,4g - HC:73,7g • Arroz con salsa de calabacín y cebolla • Abadíojo con salsa de calabacín y cebolla • Pan del día 	25 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 516,5Kcal - Prot:25,9g - Lip:16,5g - HC:78,9g • Yogurt natural La Fageda • Pan del día 	26 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 515Kcal - Prot:18,4g - Lip:7,2g - HC:83,3g • Yogurt natural La Fageda • Pan del día
30 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de patata campera (huevos cocidos, atún y aceitunas verdes) • Musito de pollo asado con lechuga y tomate • Pan del día • Yogurt natural La Fageda 	27 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 581,2Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,7g - HC:77,9g • Crema de calabaza • Arroz con salsa de tomate • Albóndigas blancas con pimiento verde • Pan del día 	28 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 516,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,2g - HC:78,4g • Hervido valenciano (patata, aceite, judía verde y zanahoria) • Tortilla de patata y calabacín con lechuga y tomate • Pan del día 	29 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 520,1Kcal - Prot:18,7g - Lip:5,8g - HC:81,9g • Yogurt natural La Fageda • Pan del día
31 <ul style="list-style-type: none"> • ALIMENTOS ECOLÓGICOS • ALIMENTOS DE PROXIMIDAD • PRODUCCIÓN INTEGRADA 	30 <ul style="list-style-type: none"> • Gallo de San Pedro a la roteña con lechuga y maíz • Escudella (pasta + garbanzos) • Pan del día 	31 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 473,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:8,8g - HC:87,9g 	32 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz tres delicias (cebolla, zanahoria, guisantes y maíz) • Filete de abadejo con tomate y calabacín • Pan del día

¡ErTe Tu Rutina Saludable En Familia!



INTENTA DORMIR LO SUFFICIENTE 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



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

