

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**

04

- Crema de calabacín y calabaza
- Lomo de cerdo en salsa española

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

528.52kcal - Prot:31.60g - Lip:17g - HC:58.43g

05

- Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes
- Abadejo con salsa calabacín y cebolla y ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

544.04kcal - Prot:22.33g - Lip:11.30g - HC:84.43g

06

- Dados de patata al horno
- Alubias blancas con verduras y mejillones al curry

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

539.30kcal - Prot:18.01g - Lip:7.84g - HC:89.32g

07

- Judías verdes con patatas
- Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de tomate

· Pan día

- Yogurt natural La Fageda

653.79kcal - Prot:44.43g - Lip:20.99g - HC:67.68g

08

- Escudella (pasta + garbanzos)
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

658.13 kcal - Prot:19.77g - Lip:22.38g - HC:86.89g

11

- Arroz a la napolitana
- Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate

· Pan día

- Yogurt natural La Fageda

618.17kcal - Prot:37.74g - Lip:22.48g - HC:64.16g

12

- Sopa de maíz
- Lentejas con verduras

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

544.42kcal - Prot:20.28g - Lip:9.27g - HC:88.10g

13

- Espirales integrales a la italiana y queso
- Gallo de San Pedro con pimienta y calabacín con ensalada de lechuga

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

523.88kcal - Prot:26.62g - Lip:13.37g - HC:68.06g

14

- Alubias blancas con calabaza
- Tortilla de la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

522.73kcal - Prot:25.06g - Lip:15.92g - HC:65.74g

15

- Verdura tricolor
- Abadejo a la marinera con guisantes

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

586.76kcal - Prot:21.94g - Lip:26.58g - HC:60.24g

18

- Macarrones con calabacín y zanahoria
- Pollo provenzal con aceitunas y ensalada de lechuga y maíz

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

664.07kcal - Prot:32.57g - Lip:17.57g - HC:90.63g

19

- Dados de calabaza y patata horno
- Garbanzos con champiñones

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g

20

- Judías verde y patata
- Longaniza de cerdo con salsa tomate y ensalada de lechuga y aceitunas

· Pan día

- Yogurt natural La Fageda

669.30kcal - Prot:28.98g - Lip:26.54g - HC:74.38g

21

- Crema de lentejas
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

555.24kcal - Prot:22.02g - Lip:14.31g - HC:77.21g

22

- Arroz con salsa de tomate
- Merluza al horno en salsa verde

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g

25

- Coliflor y brócoli salteado con cebolla
- Lentejas estofadas con pimienta

· Pan día

- Yogurt natural La Fageda

617.66kcal - Prot:29.32g - Lip:10.24g - HC:94.54g

26

- Sopa de ave con fideos integrales
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

581.01kcal - Prot:16.91g - Lip:20.95g - HC:74.19g

27

- Alubias guisadas con calabaza
- Cinta de lomo asado con salsa rubia y ensalada de lechuga y maíz

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

767.37kcal - Prot:33.80g - Lip:37.10g - HC:66.12g

28

- Arroz a la zaragozana
- Merluza al horno al ajoarriero con ensalada de lechuga y tomate

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

528.71kcal - Prot:23.96g - Lip:12.21g - HC:78.39g

29

- Crema de zanahoria
- Pavo estroganof

· Pan día

- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

561.34kcal - Prot:30.35g - Lip:16.71g - HC:67.91g

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



### SEGUNDOS PLATOS



### POSTRE



Entidades colaboradoras:



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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