

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Alubias blancas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta Kcal: 549,1 Líp:14,3 Prot:19,5 HC:75,1 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado Azul con arroz / Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>2</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas en salsa española con verduras Fruta Kcal: 641,5 Líp: 23,9 Prot: 22,4 HC:79,1 Recomendación de cenas: Pasta /Ave con verdura/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>3</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Fruta Kcal:499,9 Líp:9,3 Prot: 17,5 HC:81,1 Recomendación de cenas: Verdura/ ternera con patata/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado con rodaja de tomate Yogur natural Kcal: 662,1 Líp:21,5 Prot:44,2 HC:73,1 Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura / Fruta</p>	
<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p>Arroz con verduras Ternera estofada con zanahoria Fruta Kcal: 767,7 Líp:32,4 Prot:29,5 HC: 83,1 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con pasta/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>8</b></p> <p>Garbanzos con calabaza Pollo asado al limón con rodaja de tomate Fruta Kcal: 636,6 Líp:20,7 Prot:38,1 HC: 69,7 Recomendación de cenas: Sopa/Ternera con verdura/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>9</b></p> <p>Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta Kcal: 514,6 Líp: 11,1 Prot:20,4 HC: 79,0 Recomendación de cenas: Verdura /Cerdo con patata / Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>10</b></p> <p>Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur sabores Kcal: 585,8 Líp: 16,82 Prot:31,5 HC:73,0 Recomendación de cenas: Arroz / Pescado blanco con verdura / Fruta</p>	
<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p>judías verdes con patatas salteadas Lomo adobado al horno Rodaja de tomate Fruta 454,0Kcal - Prot:28,2g - Lip:15,1g - HC:47,3g AGS:3,6g - Azúcares:15,0g - Sal:3,7g</p>	<p style="text-align: right;"><b>15</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Palometa con pimientos Fruta 563,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:14,2g - HC:85,1g AGS:2,5g - Azúcares:16,8g - Sal:3,1g</p>	<p style="text-align: right;"><b>16</b></p> <p>Lentejas con hortalizas Tortilla de patatas con ensalada Yogur natural Kcal: 656,9 Líp: 18,7 Prot:26,5 HC: 85,0 Recomendación de cenas: Sopa /Pescado blanco con verdura / Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>17</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Merluza asada con pisto de verdura Fruta Kcal:380,2 Líp:7,2 Prot:18,2 HC:59,0 Recomendación de cenas: Arroz / ternera y verdura / Lácteo</p>	
<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p>Espirales con tomate Bacalao a la gallega Fruta Kcal: 533,6 Líp: 11,3 Prot: 23,0 HC: 81,1 Recomendación de cenas: Verdura/ cerdo con patata/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con rodaja de tomate Fruta Kcal: 535,1 Líp: 18,5 Prot:31,8 HC:57,3 Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado azul con verdura/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <p>Paella mixta Ternera estofada con zanahoria Fruta Kcal: 824,7,2 Líp: 36,7 Prot: 32,6 HC: 88,2 Recomendación de cenas: Sopa/ ave con verdura/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <p>Menestra salteada Tortilla francesa con ensalada Yogur sabores Kcal: 481,7 Líp:16,9 Prot: 26,3 HC: 58,1 Recomendación de cenas: Sopa/pescado blanco y verdura/ Fruta</p>	
<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p>Lentejas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín con rodaja de tomate Fruta Kcal: 549,6 Líp:14,4 Prot: 21,6 HC: 76,2 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con patatas/ Lácteo</p>	<div style="text-align: center;"> <p>Alimenta tu tranquilidad.</p> <p><b>¡DA EL SALTO A COLECHEF!</b></p> <p>Más cómoda, fácil y segura.</p>  </div>			<div style="text-align: center;">  </div>

**HÁBITOS  
SALUDABLES  
PAN INTEGRAL  
LOS JUEVES**



# 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 PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Para nosotros el comedor escolar es un espacio complementario educativo, donde poder incidir en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Hacemos que ARCE sea la asignatura más deliciosa.

## 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

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne
pescado	pescado
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo

### POSTRE

fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

