

## VIERNES 1

FESTIVO

## VIERNES 8

Arroz con tomate  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceituna verde

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 591 kcal - Grasas: 12,7g - AGS: 2,2g  
HC: 87,8g - Azúcar: 20,5g - Proteína: 28,7g - Sal: 1,8g

## VIERNES 15

Alubias blancas con verduras  
Pechuga de pollo  
Ensalada de lechuga y soja (soja)

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 555 kcal - Grasas: 12,8 g - AGS: 2 g  
HC: 69,6 g - Azúcar: 21,1 g - Proteína: 32,7 g - Sal: 1,8 g

## VIERNES 22

Alubias blancas con verduras  
Croquetas (gluten, leche, huevo)  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 619 kcal - Grasas: 17,6 g - AGS: 2,5 g  
HC: 89,6 g - Azúcar: 27,1 g - Proteína: 17,4 g - Sal: 3,6 g

## VIERNES 29

Lasaña (gluten, leche, huevo)  
Salmón al horno (pescado)  
Patata asada

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 706 kcal - Grasas: 33,7 g - AGS: 8,4 g  
HC: 69,2 g - Azúcar: 22,1 g - Proteína: 28,3 g - Sal: 2,6 g

## JUEVES 7

Sopa de cocido (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Complemento eco de cocido  
Repollo, patata y zanahoria

Yogur (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 659 kcal - Grasas: 14,8 g - AGS: 5,4 g  
HC: 92,5 g - Azúcar: 25,8 g - Proteína: 33,7 g - Sal: 1,9 g

## JUEVES 14

Sopa de cocido (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Complemento eco de cocido  
Repollo, patata y zanahoria

Yogur (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 659 kcal - Grasas: 14,8 g - AGS: 5,4 g  
HC: 92,5 g - Azúcar: 25,8 g - Proteína: 33,7 g - Sal: 1,9 g

## JUEVES 21

Sopa de cocido (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Complemento eco de cocido  
Repollo, patata y zanahoria

Yogur (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 659 kcal - Grasas: 14,8 g - AGS: 5,4 g  
HC: 92,5 g - Azúcar: 25,8 g - Proteína: 33,7 g - Sal: 1,9 g

## JUEVES 28

Sopa de cocido (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Complemento eco de cocido  
Repollo, patata y zanahoria

Yogur (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 659 kcal - Grasas: 14,8 g - AGS: 5,4 g  
HC: 92,5 g - Azúcar: 25,8 g - Proteína: 33,7 g - Sal: 1,9 g

## MIÉRCOLES 6

Espaguetis boloñesa (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Merluza al horno (pescado)  
Batata asada

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 630 kcal - Grasas: 14,8g - AGS: 2,8g  
HC: 93,8g - Azúcar: 20,7g - Proteína: 26,6g - Sal: 1,7g

## MIÉRCOLES 13

Macarrones carbonara (gluten, huevo, leche, soja, mostaza)  
Salmón al horno (pescado)  
Ensalada de zanahoria y remolacha

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 722 kcal - Grasas: 27,8 g - AGS: 7,8 g  
HC: 83,3 g - Azúcar: 22,5 g - Proteína: 31,4 g - Sal: 2,5 g

## MIÉRCOLES 20

Macarrones integrales con champiñones (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Merluza al horno (pescado)  
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 578 kcal - Grasas: 14,9 g - AGS: 4 g  
HC: 83,3 g - Azúcar: 22,3 g - Proteína: 24 g - Sal: 1,8 g

## MIÉRCOLES 27

Crema de verduras  
Tortilla de patata (huevo)  
Ensalada de lechuga y soja (soja)

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 569 kcal - Grasas: 18,2 g - AGS: 3,1 g  
HC: 78,4 g - Azúcar: 25,6 g - Proteína: 17,4 g - Sal: 3,7 g

## MARTES 5

Crema de zanahoria  
Magro de cerdo en salsa  
Arroz basmati

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)  
Energía: 559 kcal - Grasas: 17,6g - AGS: 3,7g  
HC: 69,1g - Azúcar: 29g - Proteína: 26,4g - Sal: 2,1g

## MARTES 12

Arroz con salsa de tomate casera  
Pollo en salsa  
Menestra de verduras

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)  
Energía: 653 kcal - Grasas: 18,8 g - AGS: 3,6 g  
HC: 90,9 g - Azúcar: 21,8 g - Proteína: 27,8 g - Sal: 1,9 g

## MARTES 19

Patatas estofadas con verduras  
Tortilla de queso (huevo, leche)  
Tomate aliñado

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)  
Energía: 653 kcal - Grasas: 25,9 g - AGS: 7,8 g  
HC: 73,4 g - Azúcar: 22,9 g - Proteína: 26,5 g - Sal: 2,5 g

## MARTES 26

### JORNADA GASTRONÓMICA CHINA

Arroz tres delicias (huevo)  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)  
Energía: 645 kcal - Grasas: 14,8 g - AGS: 2,9 g  
HC: 91,7 g - Azúcar: 22,2 g - Proteína: 33,5 g - Sal: 1,8 g

## LUNES 4

Lentejas estofadas con verduras (gluten)  
Tortilla de patata (huevo)  
Ensalada de lechuga y soja (soja)

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 631 kcal - Grasas: 19,2g - AGS: 3,2g  
HC: 85,3g - Azúcar: 21,6g - Proteína: 21,6g - Sal: 3,5g

## LUNES 11

Crema de calabacín  
Albóndigas (burgermeat) caseras en salsa (gluten, leche, huevo, soja, sésamo, mostaza, sulfitos)  
Patata dado

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 782 kcal - Grasas: 29,5 g - AGS: 8,8 g  
HC: 95,6 g - Azúcar: 25,7 g - Proteína: 27,5 g - Sal: 3,1 g

## LUNES 18

Crema de puerro  
Pavo en salsa  
Champiñones salteados

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 503 kcal - Grasas: 11,9 g - AGS: 2,3 g  
HC: 64,5 g - Azúcar: 29,3 g - Proteína: 29,3 g - Sal: 1,8 g

## LUNES 25

Vichysoise  
Filetes rusos (burgermeat) caseros (gluten, leche, huevo, soja, sésamo, mostaza, sulfitos)  
Zanahoria baby

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 672 kcal - Grasas: 21,8 g - AGS: 5,1 g  
HC: 82,5 g - Azúcar: 33,5 g - Proteína: 26,3 g - Sal: 3,5 g

# Practica un estilo de vida saludable



## Evita los Alimentos ultra-procesados



## RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura

SEGUNDOS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo o carne
Carne	Huevo o pescado
Legumbre	Huevo o pescado

POSTRE	
	Fruta o yogur