

LUNES 3

FESTIVO

MARTES 4

Judías verdes  
Tortilla de queso (huevo, leche)  
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)  
Energía: 667 kcal - Grasas: 26,1g - AGS: 7,9g  
HC: 70,5g - Azúcar: 30,1g - Proteína: 32,2g - Sal: 2,6g

MIÉRCOLES 5

Macarrones con tomate (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Merluza al horno (pescado)  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 534 kcal - Grasas: 11,5g - AGS: 1,7g  
HC: 81,6g - Azúcar: 20,6g - Proteína: 22,6g - Sal: 1,8g

JUEVES 6

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

Leche (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 690 kcal - Grasas: 16,8g - AGS: 6,4g  
HC: 94,5g - Azúcar: 27,8g - Proteína: 33,7g - Sal: 1,9g

VIERNES 7

Crema de puerro  
Ragout de ternera en salsa  
Arroz basmati

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 666 kcal - Grasas: 29,2g - AGS: 9,1g  
HC: 70,9g - Azúcar: 30,6g - Proteína: 24,5g - Sal: 2g

LUNES 10

Lentejas Eco con verduras (gluten)  
Tortilla de patata (huevo)  
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 642 kcal - Grasas: 23,9g - AGS: 4,7g  
HC: 72g - Azúcar: 22,2g - Proteína: 28,4g - Sal: 2,8g

MARTES 11

Crema de verduras  
Albóndigas (burgermeat) caseras en salsa (gluten, leche, huevo, sésamo, mostaza, soja, sulfitos)  
Zanahoria baby

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)  
Energía: 727 kcal - Grasas: 29,5g - AGS: 8,9g  
HC: 80,7g - Azúcar: 36,3g - Proteína: 29,4g - Sal: 3,4g

MIÉRCOLES 12

Tallarines integrales gratinados (gluten, huevo, leche, soja, mostaza)  
Merluza al horno (pescado)  
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 574 kcal - Grasas: 14,4g - AGS: 3,5g  
HC: 82,1g - Azúcar: 21,1g - Proteína: 25,6g - Sal: 2g

JUEVES 13

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: 14,8g - AGS: 5,4g  
HC: 92,5g - Azúcar: 25,8g - Proteína: 33,7g - Sal: 1,9g

VIERNES 14

Arroz con verduras  
Cinta de lomo a la plancha  
Puré de patata natural

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 707 kcal - Grasas: 18,5g - AGS: 4,5g  
HC: 101g - Azúcar: 20,2g - Proteína: 31,2g - Sal: 1,9g

LUNES 17

Sopa de estrellas (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Tortilla francesa con queso (huevo, leche)  
Ensalada de lechuga y aceituna verde

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 553 kcal - Grasas: 21,6g - AGS: 6,6g  
HC: 64,1g - Azúcar: 20g - Proteína: 26,3g - Sal: 2,8g

MARTES 18

Arroz integral con pollo al curry  
Bacalao al horno (pescado)  
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)  
Energía: 643 kcal - Grasas: 13,9g - AGS: 2,5g  
HC: 95,5g - Azúcar: 26,8g - Proteína: 31,1g - Sal: 2g

MIÉRCOLES 19

JORNADA GASTRONÓMICA FRANCESA  
Ratatouille (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla y tomate)

Carrillera de ternera a la borgoñesa (gluten, leche, mostaza, soja)

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 654 kcal - Grasas: 29g - AGS: 10,4g  
HC: 66,6g - Azúcar: 28,6g - Proteína: 27g - Sal: 1,8g

JUEVES 20

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

Natillas (leche) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 735 kcal - Grasas: 16,8g - AGS: 7,4g  
HC: 107,5g - Azúcar: 34,8g - Proteína: 33,7g - Sal: 1,9g

VIERNES 21

Crema de calabacín y patata  
Pollo asado  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 547 kcal - Grasas: 20,4g - AGS: 4,3g  
HC: 58,1g - Azúcar: 23,7g - Proteína: 28,9g - Sal: 1,8g

LUNES 24

Macarrones integrales salteados con champiñones (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Tortilla francesa con jamón (huevo)  
Zanahoria baby

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 639 kcal - Grasas: 21,6g - AGS: 4,4g  
HC: 82g - Azúcar: 23,6g - Proteína: 24,7g - Sal: 1,9g

MARTES 25

Lentejas Eco con verduras (gluten)  
Merluza a la romana (gluten, huevo, pescado, soja, mostaza)  
Tomate aliñado

Fruta de temporada, pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)  
Energía: 644 kcal - Grasas: 16,9g - AGS: 2,7g  
HC: 82,2g - Azúcar: 28,4g - Proteína: 35,5g - Sal: 2g

MIÉRCOLES 26

Crema de zanahoria  
Magro de cerdo  
Arroz integral

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 667 kcal - Grasas: 20g - AGS: 4,7g  
HC: 82g - Azúcar: 30,3g - Proteína: 34,9g - Sal: 2,1g

JUEVES 27

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: 14,8g - AGS: 5,4g  
HC: 92,5g - Azúcar: 25,8g - Proteína: 33,7g - Sal: 1,9g

VIERNES 28

Patatas guisadas con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 550 kcal - Grasas: 12,7g - AGS: 2,1g  
HC: 74,4g - Azúcar: 23,4g - Proteína: 29,5g - Sal: 1,9g

LUNES 31

Sopa de estrellas (gluten, huevo, soja, mostaza)  
Tortilla de calabacín (huevo)  
Ensalada de hojas verdes

Fruta de temporada y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)  
Energía: 520 kcal - Grasas: 18,5g - AGS: 4,1g  
HC: 63g - Azúcar: 22g - Proteína: 20,4g - Sal: 1,8g

Valoración nutricional calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.  
Menú diseñado y valorado nutricionalmente por Laura Guerra, Dietista-Nutricionista.

# 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