

LUNES 2

Crema de zanahoria y apio (apio)
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 563 kcal - Grasas: 23,2g - AGS: 4,6g
HC: 62,3g - Azúcar: 25g - Proteína: 20g - Sal: 2,1g

LUNES 9

Lentejas Eco con verduras y arroz integral (gluten)
Tortilla francesa (huevo)
Ensalada de tomate

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 605 kcal - Grasas: 20,2g - AGS: 4,5g
HC: 70,8g - Azúcar: 20,2g - Proteína: 27g - Sal: 1,9g

LUNES 16

Champiñones salteados
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de hojas verdes

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 514 kcal - Grasas: 24,2g - AGS: 5,4g
HC: 49,8g - Azúcar: 22,4g - Proteína: 19,1g - Sal: 2,2g

LUNES 23

Lentejas Eco con verduras (gluten)
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 660 kcal - Grasas: 25,6g - AGS: 4,9g
HC: 72,2g - Azúcar: 22,4g - Proteína: 28,4g - Sal: 2,6g

MARTES 3

Alubias blancas Eco con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de hojas verdes

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

Energía: 709 kcal - Grasas: 24,1g - AGS: 7g
HC: 76,5g - Azúcar: 28g - Proteína: 38,9g - Sal: 2g

MARTES 10

Crema de puerro y calabacín
Ternera en caldo corto con patata panadera y zanahoria

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

Energía: 693 kcal - Grasas: 20,5g - AGS: 6,4g
HC: 87,7g - Azúcar: 33,9g - Proteína: 33,9g - Sal: 2g

MARTES 17

Macarrones integrales con verduras (gluten, huevo, soja, mostaza)
Lacón a la gallega
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

Energía: 787 kcal - Grasas: 27,3g - AGS: 7,9g
HC: 100,5g - Azúcar: 30,6g - Proteína: 36,9g - Sal: 5g

MARTES 24

Crema de calabaza
Pollo guisado
Arroz salteado
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

Energía: 714 kcal - Grasas: 25,4g - AGS: 7,2g
HC: 81,8g - Azúcar: 29,6g - Proteína: 35,9g - Sal: 2g

MIÉRCOLES 4

Macarrones integrales a la boloñesa (gluten, huevo, soja, mostaza)
Bacalao a las finas hierbas (pescado)
Zanahoria baby

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 596 kcal - Grasas: 14,8g - AGS: 2,8g
HC: 85,5g - Azúcar: 24,1g - Proteína: 26,2g - Sal: 1,9g

MIÉRCOLES 11

Espaguetis integrales aglio-olio con pavo (gluten, huevo, soja, mostaza)
Merluza al horno (pescado)
Ensalada de tomate y maíz

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 560 kcal - Grasas: 11,8g - AGS: 1,8g
HC: 81,3g - Azúcar: 19,9g - Proteína: 28,9g - Sal: 1,7g

MIÉRCOLES 18

JORNADA GASTRONÓMICA: LA RIOJA
Alubias pintas con chorizo (gluten)
Merluza a la riojana (pescado)
Menestra de verduras

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 599 kcal - Grasas: 15,8g - AGS: 3g
HC: 75g - Azúcar: 24,5g - Proteína: 31,3g - Sal: 2,5g

MIÉRCOLES 25

Patatas guisadas con verduras
Merluza al horno (pescado)
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 498 kcal - Grasas: 11g - AGS: 1,6g
HC: 73,5g - Azúcar: 22,6g - Proteína: 21g - Sal: 1,9g

JUEVES 5

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

Yogur Sabores (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 729 kcal - Grasas: 19,5g - AGS: 7,1g
HC: 95,3g - Azúcar: 26,2g - Proteína: 36,5g - Sal: 2,3g

JUEVES 12

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

Yogur Sabores (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 729 kcal - Grasas: 19,5g - AGS: 7,1g
HC: 95,3g - Azúcar: 26,2g - Proteína: 36,5g - Sal: 2,3g

JUEVES 19

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

Yogur Sabores (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 729 kcal - Grasas: 19,5g - AGS: 7,1g
HC: 95,3g - Azúcar: 26,2g - Proteína: 36,5g - Sal: 2,3g

JUEVES 26

Sopa de cocido (gluten, huevo, soja, mostaza)
Complemento Eco de cocido
Repollo, patata y zanahoria
Yogur Sabores (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 729 kcal - Grasas: 19,5g - AGS: 7,1g
HC: 95,3g - Azúcar: 26,2g - Proteína: 36,5g - Sal: 2,3g

VIERNES 6

Brócoli salteado
Salmón a la crema (gluten, leche, pescado, soja, mostaza)
Ensalada de remolacha y soja (soja)

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 540 kcal - Grasas: 23,3g - AGS: 4,9g
HC: 52g - Azúcar: 23,7g - Proteína: 26,2g - Sal: 2,1g

VIERNES 13

Crema de espinacas y patata
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 554 kcal - Grasas: 20,6g - AGS: 4,3g
HC: 54,7g - Azúcar: 19,4g - Proteína: 30,8g - Sal: 2g

VIERNES 20

Crema de calabacín
Revuelto de bacalao a la dorada (huevo, pescado)
Patatas paja

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 519 kcal - Grasas: 19,1g - AGS: 4,6g
HC: 61,4g - Azúcar: 20,2g - Proteína: 22,3g - Sal: 1,8g

VIERNES 27

Brócoli rehogado
Ternera guisada
Patatas fritas
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

Energía: 606 kcal - Grasas: 21,6g - AGS: 5,2g
HC: 64,7g - Azúcar: 23,1g - Proteína: 33g - Sal: 2g

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 🍏 🥛	