

LUNES 2

Arroz integral a la milanesa con pavo (leche) 🍲
Huevos duros (huevo)
Pisto de verduras

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

Energía: 656 kcal - Grasas: 21g - AGS: 4,4g
HC: 90g - Azúcar: 22,1g - Proteína: 23,5g - Sal: 1,9g

LUNES 9

Lentejas Eco con verduras (gluten) 🌱
Tortilla francesa de queso (huevo, leche)
Ensalada de tomate

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

Energía: 631 kcal - Grasas: 22,9g - AGS: 6,7g
HC: 70,9g - Azúcar: 21,6g - Proteína: 34,3g - Sal: 2,3g

LUNES 16

Menestra de verduras con jamón
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de quinoa, tomate y maíz

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

Energía: 588 kcal - Grasas: 19,8g - AGS: 3,4g
HC: 75,4g - Azúcar: 24,9g - Proteína: 20,5g - Sal: 3,9g

LUNES 23

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

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

Energía: 630 kcal - Grasas: 24,3g - AGS: 6,1g
HC: 76,3g - Azúcar: 30,5g - Proteína: 19g - Sal: 3,7g

LUNES 30

SEMANA SANTA

MARTES 3

Guisantes rehogados
Lacón a la gallega
Ensalada de zanahoria rallada

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

Energía: 702 kcal - Grasas: 26,5g - AGS: 8g
HC: 70,6g - Azúcar: 38,1g - Proteína: 35,7g - Sal: 4,1g

MARTES 10

Macarrones con verduras (gluten, huevo, soja, mostaza)
Lomo en salsa
Ensalada griega (lechuga, tomate y pepino)

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

Energía: 733 kcal - Grasas: 24,5g - AGS: 7,2g
HC: 87,7g - Azúcar: 27g - Proteína: 36,8g - Sal: 1,8g

MARTES 17

Alubias pintas Eco con verduras 🌱
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas

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

Energía: 750 kcal - Grasas: 28,3g - AGS: 7,4g
HC: 76g - Azúcar: 28,2g - Proteína: 39,7g - Sal: 2,5g

MARTES 24

DIA SIN PROTEÍNA ANIMAL
Arroz integral con tomate 🌱
Alubias blancas Eco con verduras 🌱

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

Energía: 612 kcal - Grasas: 8,5g - AGS: 1,1g
HC: 107,2g - Azúcar: 23,1g - Proteína: 17,8g - Sal: 1,4g

MARTES 31

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 4

Gratén de patata con bechamel, salmón al horno y brócoli (gluten, leche, pescado, soja, mostaza)
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y espárragos

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

Energía: 644 kcal - Grasas: 25,8g - AGS: 5,5g
HC: 69g - Azúcar: 22,1g - Proteína: 29,3g - Sal: 1,8g

MIÉRCOLES 11

Espinacas con patata
Bacalao al horno (pescado)
Zanahoria baby

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

Energía: 530 kcal - Grasas: 11,7g - AGS: 1,7g
HC: 70,6g - Azúcar: 31,8g - Proteína: 24,9g - Sal: 2,3g

MIÉRCOLES 18

Arroz integral con verduras
Gallo en salsa de zanahorias (pescado)
Patata asada

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

Energía: 628 kcal - Grasas: 12,2g - AGS: 1,8g
HC: 99,4g - Azúcar: 25,8g - Proteína: 24,9g - Sal: 1,9g

MIÉRCOLES 25

Macarrones con verduras (gluten, huevo, soja, mostaza)
Merluza en salsa de puerros (pescado)
Champiñones salteados

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

Energía: 609 kcal - Grasas: 11,3g - AGS: 2g
HC: 98,5g - Azúcar: 28,3g - Proteína: 28,9g - Sal: 2,8g

JUEVES 5

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

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

Energía: 654 kcal - Grasas: 18,5g - AGS: 6,5g
HC: 81,1g - Azúcar: 12g - Proteína: 34,1g - Sal: 2,3g

JUEVES 12

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

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

Energía: 654 kcal - Grasas: 18,5g - AGS: 6,5g
HC: 81,1g - Azúcar: 12g - Proteína: 34,1g - Sal: 2,3g

JUEVES 19

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

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

Energía: 654 kcal - Grasas: 18,5g - AGS: 6,5g
HC: 81,1g - Azúcar: 12g - Proteína: 34,1g - Sal: 2,3g

JUEVES 26

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

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

Energía: 654 kcal - Grasas: 18,5g - AGS: 6,5g
HC: 81,1g - Azúcar: 12g - Proteína: 34,1g - Sal: 2,3g

VIERNES 6

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo a la finas hierbas
Arroz basmati

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

Energía: 645 kcal - Grasas: 21g - AGS: 4,3g
HC: 78,7g - Azúcar: 26,9g - Proteína: 31g - Sal: 2g

VIERNES 13

Coliflor salteada con patata
Pollo asado
Ensalada de tomate

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

Energía: 577 kcal - Grasas: 20,6g - AGS: 4,3g
HC: 62,2g - Azúcar: 23,6g - Proteína: 31,2g - Sal: 1,6g

VIERNES 20

Crema de calabacín
Albóndigas (burgermeat) en salsa a la jardinera (gluten, leche, huevo, sésamo, mostaza, soja, sulfitos)

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

Energía: 607 kcal - Grasas: 26,1g - AGS: 8,5g
HC: 66,8g - Azúcar: 23,5g - Proteína: 21,5g - Sal: 2,5g

VIERNES 27

SEMANA SANTA

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	