




VIERNES 1

FESTIVO



LUNES 4

 Lentejas Eco con quinoa (**gluten**)
Huevos cocidos (**huevo**)
Pisto de verduras


 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (**gluten, sésamo, mostaza, soja**) 
Energía: 625 kcal - Grasas: 22,6g - AGS: 4,2g
HC: 72,5g - Azúcar: 21,7g - Proteína: 26,6g - Sal: 2,1g



LUNES 11

Judías verdes con jamón
Tortilla de patata (**huevo**)
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas


 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (**gluten, sésamo, mostaza, soja**) 
Energía: 651 kcal - Grasas: 25,8g - AGS: 4,9g
HC: 72,6g - Azúcar: 23,3g - Proteína: 25,2g - Sal: 2,4g



LUNES 18

Tallarines integrales con verduras y champiñones (**gluten, huevo, soja, mostaza**) 
Tortilla francesa de pavo (**huevo**)
Ensalada de lechuga y remolacha

 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (**gluten, sésamo, mostaza, soja**) 
Energía: 635 kcal - Grasas: 21g - AGS: 4,6g
HC: 78,9g - Azúcar: 22,1g - Proteína: 27,3g - Sal: 1,9g


LUNES 25

 Lentejas Eco con chorizo (**gluten**)
Tortilla de calabacín y patata (**huevo**)
Ensalada de lechuga y maíz

 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (**gluten, sésamo, mostaza, soja**) 
Energía: 652 kcal - Grasas: 22g - AGS: 4,3g
HC: 80,1g - Azúcar: 21,8g - Proteína: 24,7g - Sal: 1,9g


MARTES 5

Crema de apio y zanahoria (**apio**)
Ragout de pollo
Patata dado al horno

 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**) y leche (**leche**)
Energía: 646 kcal - Grasas: 21,3g - AGS: 6,3g
HC: 76,4g - Azúcar: 33,1g - Proteína: 32,2g - Sal: 1,9g


MARTES 12

Crema de verduras y hortalizas
Magro de cerdo a la jardinera
Arroz basmati

 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**) y leche (**leche**)
Energía: 659 kcal - Grasas: 23,1g - AGS: 6,6g
HC: 76,6g - Azúcar: 31,1g - Proteína: 32,4g - Sal: 2,1g

MARTES 19

Crema de puerro y calabaza
Albóndigas (burgermeat) caseras en salsa (**gluten, leche, huevo, sésamo, mostaza, soja, sulfitos**)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**) y leche (**leche**)
Energía: 722 kcal - Grasas: 34,4g - AGS: 11,9g
HC: 72g - Azúcar: 30,8g - Proteína: 25,9g - Sal: 3,1g


MARTES 26

Crema de espinacas
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**) y leche (**leche**)

Energía: 649 kcal - Grasas: 25,9g - AGS: 7,2g
HC: 61,6g - Azúcar: 27,1g - Proteína: 35,5g - Sal: 2,2g


MIÉRCOLES 6

Coliflor salteada con patata
Merluza a la romana (**gluten, huevo, pescado, soja, mostaza**)
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha


 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**)
Energía: 600 kcal - Grasas: 20g - AGS: 3g
HC: 76,2g - Azúcar: 23,2g - Proteína: 21,2g - Sal: 1,1g


MIÉRCOLES 13

Macarrones con tomate (**gluten, huevo, soja, mostaza**)
Salmón a la crema (**gluten, leche, pescado, soja, mostaza**)
Ensalada de lechuga y tomate

 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**)
Energía: 679 kcal - Grasas: 23g - AGS: 4,8g
HC: 87,7g - Azúcar: 23,1g - Proteína: 26,5g - Sal: 1,9g


MIÉRCOLES 20

 Alubias Eco con verduras
Bacalao a las finas hierbas (**pescado**)
Patata asada


 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**)
Energía: 609 kcal - Grasas: 11,6g - AGS: 1,5g
HC: 87,4g - Azúcar: 20g - Proteína: 29,1g - Sal: 1,7g


MIÉRCOLES 27

Paella de verduras
Merluza en salsa verde (**pescado**)
Champiñones salteados



 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**)
Energía: 603 kcal - Grasas: 10,7g - AGS: 1,9g
HC: 98,3g - Azúcar: 28,1g - Proteína: 23,4g - Sal: 1,8g


JUEVES 7

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 14

 **JORNADA GASTRONÓMICA: MADRID**
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 21

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 28

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 8

Macarrones integrales gratinados con tomate y queso (**gluten, huevo, leche, soja, mostaza**) 
Cinta de lomo
Ensalada de hojas verdes


Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**)
Energía: 670 kcal - Grasas: 21,8g - AGS: 6g
HC: 81g - Azúcar: 20,5g - Proteína: 34g - Sal: 2g

VIERNES 15

FESTIVO


VIERNES 22

Arroz con verduras y tomate
Merluza al horno (**pescado**)
Ensalada de hojas verdes

 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**)
Energía: 603 kcal - Grasas: 11,8g - AGS: 1,9g
HC: 94g - Azúcar: 24g - Proteína: 26,1g - Sal: 1,9g

VIERNES 29

Acelgas con patata
Lacón en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas

 Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (**gluten, sésamo, mostaza, soja**)
Energía: 608 kcal - Grasas: 23,6g - AGS: 5,1g
HC: 65g - Azúcar: 21,1g - Proteína: 26,4g - Sal: 5g

Practica un estilo de vida saludable



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

Evita los Alimentos ultra-procesados

