

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p><i>Paella mixta</i> <i>Ternera estofada con zanahoria</i> <i>Fruta</i> Kcal: 824,7,2 Líp: 36,7 Prot: 32,6 HC: 88,2 Recomendación de cenas: <i>Sopa/ ave con verdura/ Lácteo</i></p>	<p>2</p> <p><i>Menestra salteada</i> <i>Tortilla francesa con ensalada</i> <i>Yogur sabores</i> Kcal: 481,7 Líp:16,9 Prot: 26,3 HC: 58,1 Recomendación de cenas: <i>Sopa/pescado blanco y verdura/ Fruta</i></p>	<p>3</p> <p><i>Alubias blancas con hortalizas</i> <i>Gallo en salsa de puerro</i> <i>Fruta</i> Kcal: 572,7 Líp: 9,2 Prot: 28,1 HC: 74,2 Recomendación de cenas: <i>Arroz/ Huevo con verdura/ Lácteo</i></p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p><i>Alubias blancas con calabaza</i> <i>Merluza en salsa verde</i> <i>Fruta</i> Kcal: 540,1 Líp: 8,7 Prot: 24,3 HC: 73,9 Recomendación de cenas: <i>Verdura /Huevo con pasta / Lácteo</i></p>	<p>10</p> <p><i>Sopa de ave con fideos</i> <i>Lomo a la riojana con pimientos asados</i> <i>Fruta</i> Kcal: 497,9 Líp:14,2 Prot:28,3 HC:61,0 Recomendación de cenas: <i>Arroz / Ave con verdura / Lácteo</i></p>
<p>13</p> <p><i>Arroz con pisto</i> <i>Ternera estofada con champis</i> <i>Fruta</i> Kcal: 745,7 Líp: 36,9 Prot: 32,6 HC: 83,6 Recomendación de cenas: <i>Verdura/ Huevo con pasta/ Lácteo</i></p>	<p>14</p> <p><i>Lentejas estofadas</i> <i>Fogonero en salsa marinera con rodaja de tomate</i> <i>Fruta</i> Kcal: 568,3 Líp: 8,8 Prot: 28,3 HC:86,3 Recomendación de cenas: <i>Verdura en crema/Ave con patatas/ Lácteo</i></p>	<p>15</p> <p><i>Patatas a la riojana</i> <i>Tortilla francesa con ensalada</i> <i>Yogur sabores</i> Kcal: 688,9 Líp: 29,9 Prot: 28,0 HC: 78,3 Recomendación de cenas: <i>Pasta /Cerdo con verdura / Fruta</i></p>	<p>16</p> <p><i>Crema de calabacín</i> <i>Estofado de pollo al curry</i> <i>Fruta</i> Kcal: 552,4 Líp: 18,7 Prot:31,7 HC: 59,6 Recomendación de cenas: <i>Sopa / Pescado blanco con verdura / Lácteo</i></p>	<p>17</p> <p><i>Macarrones salteados con champiñones</i> <i>Palometa con pimientos</i> <i>Fruta</i> Kcal: 563,9 Líp: 13,9 Prot: 23,2 HC: 82,4 Recomendación de cenas: <i>Verdura/ ave con arroz/ Lácteo</i></p>
<p>20</p> <p><i>Menestra de verduras salteadas</i> <i>Gallo en salsa de pimientos</i> <i>Fruta</i> Kcal: 401,5 Líp:8,6 Prot: 19,7 HC: 58,4 Recomendación de cenas: <i>Arroz/ cerdo con verdura/ Lácteo</i></p>	<p>21</p> <p><i>Alubias blancas con hortalizas</i> <i>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</i> <i>Fruta</i> Kcal: 549,1 Líp:14,3 Prot:19,5 HC:75,1 Recomendación de cenas: <i>Verdura crema / Pescado Azul con arroz / Lácteo</i></p>	<p>22</p> <p><i>Sopa de ave con fideos</i> <i>Albóndigas en salsa española con verduritas</i> <i>Fruta</i> Kcal: 641,5 Líp: 23,9 Prot: 22,4 HC:79,1 Recomendación de cenas: <i>Pasta /Ave con verdura/ Lácteo</i></p>		



HÁBITOS SALUDABLES PAN INTEGRAL LOS JUEVES



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



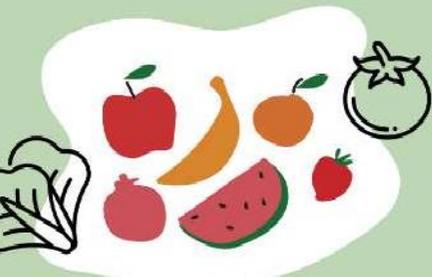
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Para nosotros el comedor escolar es un espacio complementario educativo, donde poder incidir en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Hacemos que ARCE sea la asinatura más deliciosa.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...	
verdura	pasta/arroz	
pasta/arroz	verdura	
legumbres	verdura	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...	
huevo	carne	pescado
pescado	huevo	carne
legumbres	verdura	huevo

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

