

- 7 **808 Kcal** 31,88 Gr 1,84 AGS 43,09 Prot 71,49 HC
Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with chorizo 1T-10T
Salmón al horno / Baked salmon 4
- T **Lechuga con tomate y aceitunas** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 14 **850 Kcal** 15,74 Gr 1,44 AGS 34,71 Prot 144,23 HC
Arroz con pollo / Rice with chicken
- Albóndigas de pescado en salsa de tomate** / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Puré de patata / Mashed potatoes 2-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 21 **628 Kcal** 24,42 Gr 2,78 AGS 41,80 Prot 62,66 HC
Guisantes con bacón / Sauteed greenpeas with bacon
- Merluza a la romana** / Cod to roman 1-3-4
Lechuga con tomate y huevo / Egg salad 3-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 28 **691 Kcal** 17,40 Gr 1,66 AGS 36,81 Prot 69,43 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-13
Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1-4
- T **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 1 **598 Kcal** 28,87 Gr 2,39 AGS 22,53 Prot 56,56 HC
Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Huevos con bechamel gratinados / Gratinated egg with bechamel 1-2-3
T **Lechuga con tomate y zanahoria** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 15 **722 Kcal** 25,39 Gr 0,33 AGS 29,26 Prot 81,31 HC
Alubias pintas con verduras y calamar / Pinto beans stewed with vegetables and squid 6-13
Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3
Lechuga con zanahoria y aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22 **765 Kcal** 27,38 Gr 6,13 AGS 30,78 Prot 93,57 HC
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T
Magro de cerdo a la jardinera / Lean pork stew with vegetables
Lechuga con remolacha y zanahoria / Beet salad 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 29 **764 Kcal** 29,68 Gr 1,54 AGS 35,29 Prot 76,88 HC
Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with chorizo 1T-10T
Huevo cocido con salsa de tomate / Boiled egg with tomato sauce 3
Lechuga con remolacha y zanahoria / Beet salad 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 2 **895 Kcal** 33,53 Gr 6,90 AGS 33,93Prot 112,51 HC
Fideua de pollo / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T
- Albóndigas de carne con tomate** / Meatballs stewed with tomato sauce 1-8-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 9 **644 Kcal** 18,26 Gr 1,75 AGS 34,03Prot 79,04 HC
Macarrones carbonara / Macaroni carbonara 1-2-3T
- Bacalao a la gallega** / Baked Cod with garlic and paprika 4
- T **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23 **774 Kcal** 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30Prot 89,26 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T
- Complemento de cocido** / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 30 **759 Kcal** 21,38 Gr 3,71 AGS 58,99Prot 81,06 HC
Sopa de estrellas / Star soup 1-3T
- Pollo asado al limón y tomillo** / Roast chicken
- Patatas fritas** / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 3 **693 Kcal** 26,82Gr 0,72 AGS 25,42 Prot 89,51 HC
Garbanzos guisados con espinacas / ECO chickpeas stew with spinach 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
- Lechuga con remolacha y zanahoria** / Beet salad 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 10 **774 Kcal** 27,53Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T
- Complemento de cocido** / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 17 **489 Kcal** 13,33Gr 0,07 AGS 23,66 Prot 67,19 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon
- Patata asada** / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 24 **844 Kcal** 40,84Gr 1,42 AGS 51,67 Prot 65,30 HC
T **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
- Salmón a las finas hierbas** / Baked salmon 4
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 4 **695 Kcal** 18,13 Gr 1,84 AGS 34,32Prot 96,60HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2-3T
- Merluza con tomate y verduras** / Hake with vegetables and tomato sauce 4-10T
- 7 **Lechuga con tomate y zanahoria** / Tomato salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 11 **668 Kcal** 26,15 Gr 4,00 AGS 47,39Prot 59,43HC
Crema de calabacín y puerro / Leek and zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3
Patatas fritas / Fried potatoes 13
- Yogur y pan** / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 18 **680 Kcal** 20,66 Gr 2,05 AGS 46,19Prot 69,36HC
Lentejas guisadas con jamón / Lentils stew with ham 1T
- Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T
- 7 **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 25 **709 Kcal** 27,47 Gr 3,39 AGS 26,87Prot 89,56HC
Arroz a banda / A banda rice 4T-5-6-13
- Tortilla francesa con queso** / French omelette with cheese 3
Lechuga con soja y maíz / Soya salad 8-13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO SALUDABLE

Favorece los productos naturales, frente a los ultraprocesados

Permite mantener un buen crecimiento y desarrollo físico

Limita el consumo de alimentos con azúcares añadidos

Mejora el rendimiento escolar

Ayuda a combatir la obesidad infantil

Debe incluir al menos el 30% de las necesidades diarias



Hoy para desayunar...

Lácteo



+

Hidratos



+

Fruta



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos	+	Carne	Verdura
Hidratos	+	Pescado	Verdura
Hidratos	+	Huevo	Verdura
Verdura	+	Carne	Hidratos
Verdura	+	Pescado	Hidratos
Verdura	+	Huevo	Hidratos
Fruta		Lácteo	Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días