



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	MACARRONES CON CHORIZO	LENTEJAS CON VERDURAS																																																																																																																													
			Macarrones, cebolla, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo	Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde																																																																																																																													
			MERLUZA CON LIMÓN	BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA																																																																																																																													
			Merluza, aceite, perejil, sal, limón	Boquerones, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal																																																																																																																													
			FRUTA Y YOGUR	FRUTA																																																																																																																													
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>658,8</td><td>22,6</td><td></td><td>1,3</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22,5</td><td>58</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>8</td><td>9</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	658,8	22,6		1,3	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22,5	58						Día:	8	9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>619,5</td><td>23,8</td><td></td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>23,3</td><td>60,4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	619,5	23,8		-		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				23,3	60,4						Día:																																																																													
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
658,8	22,6		1,3	4																																																																																																																													
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22,5	58																																																																																																																																
		Día:	8	9																																																																																																																													
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
619,5	23,8		-																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
23,3	60,4																																																																																																																																
		Día:																																																																																																																															
JUDÍAS VERDES CON TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	GUISSANTES CON JAMÓN	SOPA COCIDO	ARROZ 3 DELICIAS (SIN HUEVO)																																																																																																																													
Judías verdes, tomate triturado, aceite, sal y azúcar	Zanahoria, calabaza, patata, aceite y sal	Guisantes, ajo, aceite, taquitos de jamón	Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.	Arroz, jamón cocido, guisantes congelados, maíz congelado o de lata, zanahoria, aceite de oliva																																																																																																																													
POLLO AL AJILLO CON ARROZ INTEGRAL	TILAPIA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS	COCIDO COMPLETO	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE																																																																																																																													
Pollo, ajo, aceite, sal y arroz integral	Tilapia, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal	Carne de cerdo, aceite, sal, pimienta y patata	Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	Merluza, aceite, sal y perejil. Ensalada: tomate, aceite y sal																																																																																																																													
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA																																																																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>597,6</td><td>24</td><td></td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22,3</td><td>56,7</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>12</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	597,6	24		-		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22,3	56,7						Día:	12		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>610,3</td><td>23,2</td><td></td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>24,1</td><td>57,1</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>13</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	610,3	23,2		-		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				24,1	57,1						Día:	13		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>588</td><td>24,2</td><td></td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22,8</td><td>57,1</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>14</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	588	24,2		-		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22,8	57,1						Día:	14		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>708</td><td>22,5</td><td></td><td>1,3</td><td>-</td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>25,1</td><td>63,4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>15</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	708	22,5		1,3	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)				25,1	63,4						Día:	15		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>672,4</td><td>22,4</td><td></td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22,1</td><td>59</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>16</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	672,4	22,4		-		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22,1	59						Día:	16	
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
597,6	24		-																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22,3	56,7																																																																																																																																
		Día:	12																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
610,3	23,2		-																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
24,1	57,1																																																																																																																																
		Día:	13																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
588	24,2		-																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22,8	57,1																																																																																																																																
		Día:	14																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
708	22,5		1,3	-																																																																																																																													
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
25,1	63,4																																																																																																																																
		Día:	15																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
672,4	22,4		-																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22,1	59																																																																																																																																
		Día:	16																																																																																																																														
PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CON CHORIZO	PASTA INTEGRAL NAPOLITANA	SOPA DE ESTRELLAS	PAELLA MIXTA																																																																																																																													
Patata, acelga, zanahoria, puerro, aceite y sal.	Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo	Pasta integral, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal	Aqua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, faldilla, pollo, gallina, pasta de estrellas	arroz, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado de paella(gambas, calamar, almeja...)																																																																																																																													
DORADA AL HORNO CON PATATA	FILETE RUSO CON ENSALADA DE TOMATE	COLAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN	FIAMBRE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN																																																																																																																													
Dorada, aceite, sal y patata	Carne picada de cerdo y ternera, ajo, perejil, aceite y sal	Colas de bacalao, aceite, sal y harina. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal	Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y calabacín	Jamón de york y queso. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal																																																																																																																													
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA																																																																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>582,4</td><td>23,9</td><td></td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22,6</td><td>56,5</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>19</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	582,4	23,9		-		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22,6	56,5						Día:	19		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>630,8</td><td>23,9</td><td></td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22</td><td>56,8</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>20</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	630,8	23,9		-		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22	56,8						Día:	20		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>651,3</td><td>22,3</td><td></td><td>1,3</td><td>-</td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22</td><td>57,7</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>21</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	651,3	22,3		1,3	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22	57,7						Día:	21		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>636,8</td><td>23,4</td><td></td><td>1,3</td><td>-</td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22,7</td><td>57,5</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>22</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	636,8	23,4		1,3	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22,7	57,5						Día:	22		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>675,1</td><td>23</td><td></td><td>2,13</td><td>-</td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>23,9</td><td>64,4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>23</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	675,1	23		2,13	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)				23,9	64,4						Día:	23	
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
582,4	23,9		-																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22,6	56,5																																																																																																																																
		Día:	19																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
630,8	23,9		-																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22	56,8																																																																																																																																
		Día:	20																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
651,3	22,3		1,3	-																																																																																																																													
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22	57,7																																																																																																																																
		Día:	21																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
636,8	23,4		1,3	-																																																																																																																													
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22,7	57,5																																																																																																																																
		Día:	22																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
675,1	23		2,13	-																																																																																																																													
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
23,9	64,4																																																																																																																																
		Día:	23																																																																																																																														
MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS	SOPA DE PESCADO Y MARISCO	CREMA DE CALABACÍN (ECO)	SOPA COCIDO																																																																																																																													
Macarrones integrales, tomate natural triturado, cebolla, carne picada mixta de cerdo y ternera, aceite, sal y azúcar	Judías blancas, cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, pimiento rojo y verde, aceite y sal	merluza, rape, calamar, gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite y fideos	Calabacín bio, patata, aceite y sal	Aqua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.																																																																																																																													
HALIBUT CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	CINTA DE LOMO CON TOMATE ALIÑADO	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL	MUSLITOS DE POLLO CON PATATA	COCIDO COMPLETO																																																																																																																													
Halibut, aceite, sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal	Cinta de lomo a la plancha. Ensalada: tomate, aceite y sal	carne picada mixta (cerdo y ternera), cebolla, tomate, zanahoria y arroz integral	Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y patatas	Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo																																																																																																																													
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA																																																																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>684,2</td><td>23</td><td></td><td>1,3</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22,3</td><td>57,8</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>26</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	684,2	23		1,3		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22,3	57,8						Día:	26		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>617,3</td><td>23,7</td><td></td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22,4</td><td>56,7</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>27</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	617,3	23,7		-		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22,4	56,7						Día:	27		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>628,4</td><td>24,7</td><td></td><td>1,2,3,4,13</td><td>-</td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>25,1</td><td>56</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>28</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	628,4	24,7		1,2,3,4,13	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)				25,1	56						Día:	28		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>560,4</td><td>24,2</td><td></td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>22,2</td><td>55</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>29</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	560,4	24,2		-		Grasa (Gr)	HdC (Gr)				22,2	55						Día:	29		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th><th>Prot. (Gr)</th><th>ALÉRGENOS:</th><th>1º</th><th>2º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>708</td><td>22,5</td><td></td><td>1,3</td><td>-</td></tr> <tr> <td>Grasa (Gr)</td><td>HdC (Gr)</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>25,1</td><td>63,4</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>Día:</td><td>30</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º	708	22,5		1,3	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)				25,1	63,4						Día:	30	
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
684,2	23		1,3																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22,3	57,8																																																																																																																																
		Día:	26																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
617,3	23,7		-																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22,4	56,7																																																																																																																																
		Día:	27																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
628,4	24,7		1,2,3,4,13	-																																																																																																																													
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
25,1	56																																																																																																																																
		Día:	28																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
560,4	24,2		-																																																																																																																														
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
22,2	55																																																																																																																																
		Día:	29																																																																																																																														
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	1º	2º																																																																																																																													
708	22,5		1,3	-																																																																																																																													
Grasa (Gr)	HdC (Gr)																																																																																																																																
25,1	63,4																																																																																																																																
		Día:	30																																																																																																																														

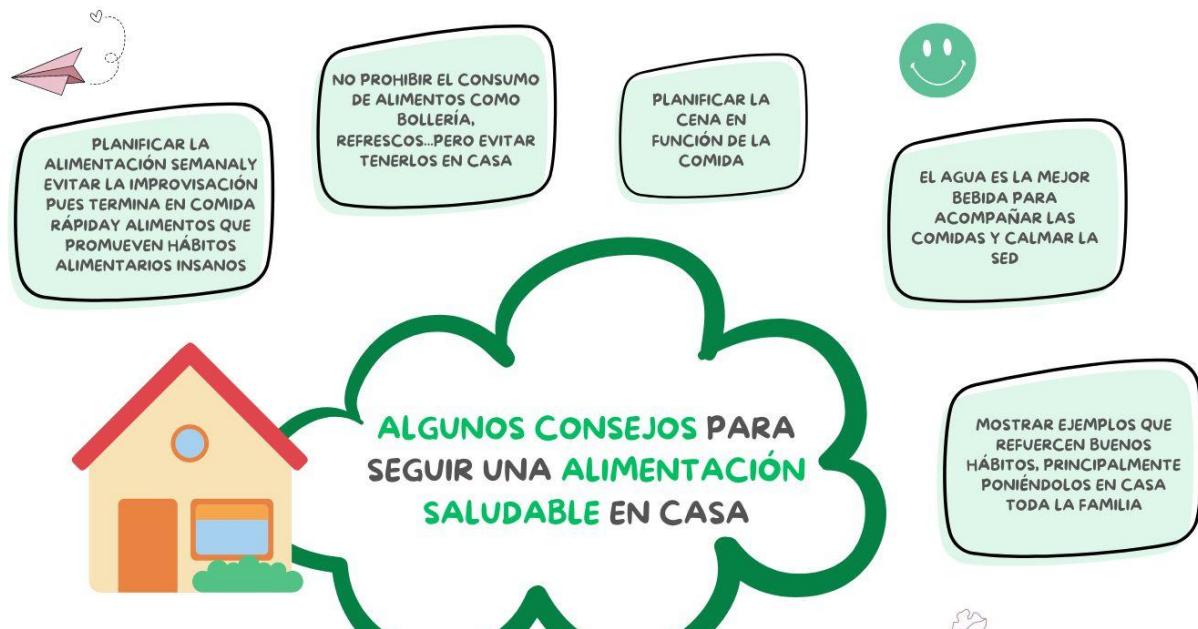
\*\* AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

\*\* Para freír siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado.

\*\* En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alérgico o intolerancia.

FRUTA DEL MES: MANZANA, MANDARINA, PLÁTANO Y PERA

CÓDIGOS ALÉRGENOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUICES



## ¡PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !



- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCULOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



## MODELO DE MENÚ SEMANAL

Primer plato	Segundo plato	Pan	Bebida	Postre
Pasta o arroz	Carne	1 ración	Agua	
Legumbre + verdura	Pescado	1 ración	Agua	Fruta
Verdura + patatas	Huevos y/o ensalada	1 ración	Agua	(puede complementarse con leche o postre lácteo)
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración	Agua	
Pasta o arroz	Pescado	1 ración	Agua	

