

MATERNELLE, CP Y CE1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip	
9					DÍA VEGETARIANO					11					12					13				
Pasta ECO tres quesos					Lentejas hortelana					Garbanzos guisados					Arroz con tomate									
Albóndigas mixtas					Revuelto con champiñón					Cinta de lomo					Pollo asado en su jugo									
G: Zanahoria baby					G: Calabacín ECO					G: Ensalada					G: Puré de boniato									
Fruta variada					Fruta variada					Fruta variada ECO					Yogur sabores o Fruta									
Pan blanco					Pan integral					Pan integral					Pan blanco									
KCal 731	HC 42	Prot 11	Lip 22		KCal 714	HC 76	Prot 45	Lip 32		KCal 670	HC 87	Prot 35	Lip 17		KCal 830	HC 89	Prot 32	Lip 28						
16					DÍA VEGETARIANO					18					19					20				
Crema de judías verdes					Sopa de verduras ECO					Sopa de cocido					Crema de coliflor con queso									
Canelones de atún					Alubias pintas					Cocido completo					Ragú de pollo									
G: Ensalada					G: Arroz blanco					Fruta variada					G: Calabacín ECO									
Fruta variada					Yogur sabores o Fruta					Pan integral					Yogur sabores o Fruta									
Pan blanco					Pan integral										Pan blanco									
KCal 759	HC 68	Prot 43	Lip 31		KCal 717	HC 75	Prot 44	Lip 23		KCal 625	HC 74	Prot 32	Lip 20		KCal 517	HC 88	Prot 30	Lip 25						
23					24					25					26					27				
Arroz con verduras					Garbanzos estofados					Pasta con tomate					Lentejas guisadas									
Merluza a la portuguesa					Goulash de cerdo					Pollo pepitoria					Filete de hamburguesa mixta									
G: Salteado de verduras					G: Calabaza salteada					G: Brócoli salteado					G: Patatas al horno									
Fruta variada ECO o Bizcocho casero					Yogur sabores o Fruta					Fruta variada ECO					Yogur sabores o Fruta									
Pan blanco					Pan integral					Pan integral					Pan blanco									
KCal 598	HC 89	Prot 17	Lip 15		KCal 565	HC 57	Prot 34	Lip 27		KCal 730	HC 77	Prot 35	Lip 30		KCal 496	HC 41	Prot 21	Lip 26						
30					31																			
Guisantes con bacon					Soupe aux tomates																			
Huevos revueltos con queso					Gratin Dauphinois																			
G: Pasta salteada					Profiteroles o Fruta																			
Fruta variada					Pan integral																			
Pan blanco																								
KCal 538	HC 67	Prot 15	Lip 20		KCal 608	HC 63	Prot 25	Lip 21		KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip						



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE
POR LA NOCHE CENAMOS LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



CE2, CM1, CM2 Y SECUNDARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

	9	10	11	12	13
	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO
Pasta ECO tres quesos Albóndigas mixtas G: Zanahoria baby Fruta variada Pan blanco	Lentejas hortelana Revuelto con champiñón G: Calabacín ECO Fruta variada Pan integral	Crema de verduras Merluza rebozada G: Patata asada Natillas caseras Pan blanco	Garbanzos guisados Cinta de lomo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan integral	Arroz con tomate Pollo asado en su jugo G: Puré de boniato Yogur sabores o Fruta Pan blanco	
KCal 731 HC 42 Prot 11 Lip 22	KCal 714 HC 76 Prot 45 Lip 32	KCal 768 HC 73 Prot 38 Lip 32	KCal 670 HC 87 Prot 35 Lip 17	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28	
	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO
Judías verdes con patata Canelones de atún G: Ensalada Fruta variada Pan blanco	Sopa de verduras ECO Alubias pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta Pan integral	Pasta con tomate Lomo asado en su jugo G: Pisto Fruta variada ECO Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral	Crema de coliflor con queso Ragú de pollo G: Calabacín ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco	
KCal 759 HC 68 Prot 43 Lip 31	KCal 717 HC 75 Prot 44 Lip 23	KCal 575 HC 64 Prot 28 Lip 20	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 517 HC 88 Prot 30 Lip 25	
	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO
Arroz con verduras Merluza a la portuguesa G: Salteado de verduras Fruta variada ECO o Bizcocho casero Pan blanco	Garbanzos estofados Goulash de cerdo G: Calabaza salteada Yogur sabores o Fruta Pan integral	Crema de calabacín Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada Pan blanco	Pasta al pesto Pollo pepitoria G: Brócoli salteado Fruta variada ECO Pan integral	Lentejas guisadas Filete de hamburguesa mixta G: Patatas al horno Yogur sabores o Fruta Pan blanco	
KCal 598 HC 89 Prot 17 Lip 15	KCal 565 HC 57 Prot 34 Lip 27	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 730 HC 77 Prot 35 Lip 30	KCal 496 HC 41 Prot 21 Lip 26	
	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO
Guisantes con bacon Huevos revueltos con queso G: Pasta salteada Fruta variada Pan blanco	Soupe aux tomates Gratin Dauphinois Profiteroles o Fruta Pan integral				
KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20	KCal 608 HC 63 Prot 25 Lip 21	KCal HC Prot Lip	KCal HC Prot Lip	KCal HC Prot Lip	



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

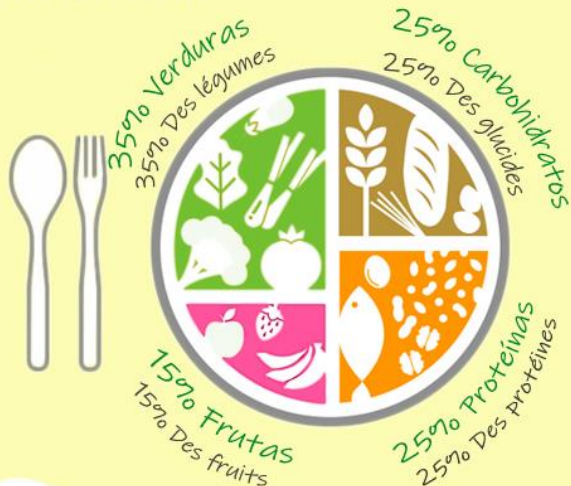


Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

	9	10	11	12	13
	DÍA VEGETARIANO				
Pasta ECO tres quesos Albóndigas mixtas G: Zanahoria baby Fruta variada Pan blanco	Lentejas hortelana Revuelto con champiñón G: Calabacín ECO Fruta variada Pan integral	Crema de verduras Merluza rebozada G: Patata asada Fruta variada Pan blanco	Garbanzos guisados Cinta de lomo G: Ensalada Fruta variada ECO Pan integral	Arroz con tomate Pollo asado en su jugo G: Puré de boniato Yogur sabores o Fruta Pan blanco	
KCal 731 HC 42 Prot 11 Lip 22	KCal 714 HC 76 Prot 45 Lip 32	KCal 768 HC 73 Prot 38 Lip 32	KCal 670 HC 87 Prot 35 Lip 17	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28	
	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO			
Judías verdes con patata Merluza a la gallega G: Ensalada Fruta variada Pan blanco	Sopa de verduras ECO Alubias pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta Pan integral	Pasta con tomate Lomo asado en su jugo G: Pisto Fruta variada ECO Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral	Crema de coliflor con queso Ragú de pollo G: Calabacín ECO Yogur sabores o Fruta Pan blanco	
KCal 759 HC 68 Prot 43 Lip 31	KCal 717 HC 75 Prot 44 Lip 23	KCal 575 HC 64 Prot 28 Lip 20	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 517 HC 88 Prot 30 Lip 25	
	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO			
Arroz con verduras Merluza a la portuguesa G: Salteado de verduras Fruta variada ECO Pan blanco	Garbanzos estofados Goulash de cerdo G: Calabaza salteada Yogur sabores o Fruta Pan integral	Crema de calabacín Tortilla de patata G: Ensalada Fruta variada Pan blanco	Pasta al pesto Pollo pepitoria G: Brócoli salteado Fruta variada ECO Pan integral	Lentejas guisadas Hamburguesa mixta G: Patatas al horno Yogur sabores o Fruta Pan blanco	
KCal 598 HC 89 Prot 17 Lip 15	KCal 565 HC 57 Prot 34 Lip 27	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 730 HC 77 Prot 35 Lip 30	KCal 496 HC 41 Prot 21 Lip 26	
Guisantes con bacon Huevos revueltos con queso G: Pasta salteada Fruta variada Pan blanco	Soupe aux tomates Gratin Dauphinois Fruta variada Pan integral				
KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20	KCal 608 HC 63 Prot 25 Lip 21	KCal HC Prot Lip	KCal HC Prot Lip	KCal HC Prot Lip	



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

	9	10	11	12	13
	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO
Pasta sin huevo con tomate	Lentejas hortelana	Crema de verduras	Garbanzos guisados	Arroz con tomate	
Hamburguesa de ternera	Arroz con verduras	Merluza al horno	Cinta de lomo	Pollo asado en su jugo	
G: Zanahoria baby	G: Calabacín ECO	G: Patata asada	G: Ensalada	G: Puré de boniato	
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada ECO	Yogur sabores o Fruta	
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	
KCal 731 HC 42 Prot 11 Lip 22	KCal 714 HC 76 Prot 45 Lip 32	KCal 768 HC 73 Prot 38 Lip 32	KCal 670 HC 87 Prot 35 Lip 17	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28	
16	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	
Judías verdes con patata	Sopa de verduras sin huevo	Pasta sin huevo con tomate	Sopa de cocido sin huevo	Crema de coliflor con queso	
Merluza a la gallega	Alubias pintas	Lomo asado en su jugo	Cocido completo	Ragú de pollo	
G: Ensalada	G: Arroz blanco	G: Pisto	Fruta variada	G: Calabacín ECO	
Fruta variada	Yogur sabores o Fruta	Fruta variada ECO	Pan integral	Yogur sabores o Fruta	
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco		Pan blanco	
KCal 759 HC 68 Prot 43 Lip 31	KCal 717 HC 75 Prot 44 Lip 23	KCal 575 HC 64 Prot 28 Lip 20	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 517 HC 88 Prot 30 Lip 25	
23	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	DÍA VEGETARIANO	
Arroz con verduras	Garbanzos estofados	Crema de calabacín	Pasta sin gluten al pesto	Lentejas guisadas	
Merluza a la portuguesa	Goulash de cerdo	Patatas con verduras	Pollo pepitoria	Hamburguesa de ternera	
G: Salteado de verduras	G: Calabaza salteada	G: Ensalada	G: Brócoli salteado	G: Patatas al horno	
Fruta variada ECO	Yogur sabores o Fruta	Fruta variada	Fruta variada ECO	Yogur sabores o Fruta	
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	
KCal 598 HC 89 Prot 17 Lip 15	KCal 565 HC 57 Prot 34 Lip 27	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 730 HC 77 Prot 35 Lip 30	KCal 496 HC 41 Prot 21 Lip 26	
30	DÍA VEGETARIANO				
Guisantes con bacon	Soupe aux tomates				
Pasta con verduras	Gratin Dauphinois				
Fruta variada	Fruta variada				
Pan blanco	Pan integral				
KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20	KCal 608 HC 63 Prot 25 Lip 21				



SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

	9	10	11	12	13
	DÍA VEGETARIANO				
Pasta con tomate	Lentejas hortelana	Crema de verduras	Garbanzos guisados	Arroz con tomate	
Hamburguesa de ternera	Revuelto con champiñón	Merluza rebozada	Cinta de lomo	Pollo asado en su jugo	
G: Zanahoria baby	G: Calabacín ECO	G: Patata asada	G: Ensalada	G: Puré de boniato	
Fruta variada	Fruta variada	Postre soja o Fruta	Fruta variada ECO	Postre soja o Fruta	
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	
KCal 731 HC 42 Prot 11 Lip 22	KCal 714 HC 76 Prot 45 Lip 32	KCal 768 HC 73 Prot 38 Lip 32	KCal 670 HC 87 Prot 35 Lip 17	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28	
	DÍA VEGETARIANO				
Judías verdes con patata	Sopa de verduras ECO	Pasta con tomate	Sopa de cocido	Crema de coliflor	
Merluza a la gallega	Alubias pintas	Lomo asado en su jugo	Cocido completo	Ragú de pollo	
G: Ensalada	G: Arroz blanco	G: Pisto	Fruta variada	G: Calabacín ECO	
Fruta variada	Postre soja o Fruta	Fruta variada ECO	Pan integral	Postre soja o Fruta	
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco		Pan blanco	
KCal 759 HC 68 Prot 43 Lip 31	KCal 717 HC 75 Prot 44 Lip 23	KCal 575 HC 64 Prot 28 Lip 20	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 517 HC 88 Prot 30 Lip 25	
	DÍA VEGETARIANO				
Arroz con verduras	Garbanzos estofados	Crema de calabacín	Pasta al pesto	Lentejas guisadas	
Merluza a la portuguesa	Goulash de cerdo	Tortilla de patata	Pollo pepitoria	Hamburguesa de ternera	
G: Salteado de verduras	G: Calabaza salteada	G: Ensalada	G: Brócoli salteado	G: Patatas al horno	
Fruta variada ECO	Postre soja o Fruta	Fruta variada	Fruta variada ECO	Postre soja o Fruta	
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	
KCal 598 HC 89 Prot 17 Lip 15	KCal 565 HC 57 Prot 34 Lip 27	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 730 HC 77 Prot 35 Lip 30	KCal 496 HC 41 Prot 21 Lip 26	
	DÍA VEGETARIANO				
Guisantes con bacon	Soupe aux tomates				
Huevos revueltos	Gratin Dauphinois				
G: Pasta salteada	Fruta variada				
Fruta variada	Pan integral				
Pan blanco					
KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20	KCal 608 HC 63 Prot 25 Lip 21				



SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip	
9					DÍA VEGETARIANO 10					11					12					13				
Pasta ECO tres quesos					Lentejas hortelana					Crema de verduras					Garbanzos guisados					Arroz con tomate				
Albóndigas mixtas					Revuelto con champiñón					Filete de ternera					Cinta de lomo					Pollo asado en su jugo				
G: Zanahoria baby					G: Calabacín ECO					G: Patata asada					G: Ensalada					G: Puré de boniato				
Fruta variada					Fruta variada					Natillas caseras					Fruta variada ECO					Yogur sabores o Fruta				
Pan blanco					Pan integral					Pan blanco					Pan integral					Pan blanco				
KCal 731	HC 42	Prot 11	Lip 22		KCal 714	HC 76	Prot 45	Lip 32		KCal 768	HC 73	Prot 38	Lip 32		KCal 670	HC 87	Prot 35	Lip 17		KCal 830	HC 89	Prot 32	Lip 28	
16					DÍA VEGETARIANO 17					18					19					20				
Judías verdes con patata					Sopa de verduras ECO					Pasta con tomate					Sopa de cocido					Crema de coliflor con queso				
Huevos revueltos					Alubias pintas					Lomo asado en su jugo					Cocido completo					Ragú de pollo				
G: Ensalada					G: Arroz blanco					G: Pisto					Fruta variada					G: Calabacín ECO				
Fruta variada					Yogur sabores o Fruta					Fruta variada ECO					Pan integral					Yogur sabores o Fruta				
Pan blanco					Pan integral					Pan blanco										Pan blanco				
KCal 759	HC 68	Prot 43	Lip 31		KCal 717	HC 75	Prot 44	Lip 23		KCal 575	HC 64	Prot 28	Lip 20		KCal 625	HC 74	Prot 32	Lip 20		KCal 517	HC 88	Prot 30	Lip 25	
23					24					DÍA VEGETARIANO 25					26					27				
Arroz con verduras					Garbanzos estofados					Crema de calabacín					Pasta al pesto					Lentejas guisadas				
Filete de ternera					Goulash de cerdo					Tortilla de patata					Pollo pepitoria					Filete de hamburguesa mixta				
G: Salteado de verduras					G: Calabaza salteada					G: Ensalada					G: Brócoli salteado					G: Patatas al horno				
Fruta variada ECO o Bizcocho casero					Yogur sabores o Fruta					Fruta variada					Fruta variada ECO					Yogur sabores o Fruta				
Pan blanco					Pan integral					Pan blanco					Pan integral					Pan blanco				
KCal 598	HC 89	Prot 17	Lip 15		KCal 565	HC 57	Prot 34	Lip 27		KCal 788	HC 85	Prot 35	Lip 32		KCal 730	HC 77	Prot 35	Lip 30		KCal 496	HC 41	Prot 21	Lip 26	
30					31																			
Guisantes con bacon					Soupe aux tomates																			
Huevos revueltos con queso					Gratin Dauphinois																			
G: Pasta salteada					Profiteroles o Fruta																			
Fruta variada					Pan integral																			
Pan blanco																								
KCal 538	HC 67	Prot 15	Lip 20		KCal 608	HC 63	Prot 25	Lip 21		KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip	



