

1028 Kcal 39,7g Prot 65,1g Lip 59,3g Hc 2	920 Kcal 73,9g Prot 43,7g Lip 45,6g Hc 3	594 Kcal 44,9g Prot 30,5g Lip 30g Hc 4	506 Kcal 44,7g Prot 12,6g Lip 47,7g Hc 5	883 Kcal 21g Prot 27,3g Lip 132,8g Hc 6
Menestra de verduras Salchichas frescas horno Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Vegetable medley Baked sausages w/ garnish Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Garbanzo con calabaza ECO Pollo asado en su jugo Fruta de Temporada y Pan Integral Chick peas with organic pumpkin Roast chicken with gravy Seasonal fruit and whole wheat bread	Judía verde con patatas Merluza en salsa verde Yogur y Pan fresco del día Fresh green beans with potatoes Hake in green sauce Yogurt and fresh bread of the day	Crema de Brócoli Pechuga de pavo adobada con verduras Fruta Ecológica de Temporada y Pan Organic cream of broccoli soup Sole baked with vegetables Organic seasonal fruit and whole wheat bread	Arroz con verduras Empanadilla de Atún Yogur y Pan fresco del día Rice with Vegetables Tuna turnovers Yogurt and fresh bread of the day
832 Kcal 43,2g Prot 48,3g Lip 52,7g Hc 9	718 Kcal 45,7g Prot 39,3g Lip 39,4g Hc 10	353 Kcal 13,8g Prot 17g Lip 33,8g Hc 11	690 Kcal 19,1g Prot 29,2g Lip 79,4g Hc 12	720 Kcal 51,8g Prot 39,7g Lip 47,4g Hc 13
Sopa de fideos Lomo Encebollado Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Soup of noodles Pork loin with steewed onions Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Alubia roja con calabaza ECO Tilapia al Orio Fruta de Temporada y Pan Integral Pumpkin kidney bean soup Tilapia with orio Seasonal fruit and whole wheat bread	Acelga fresca de Km.0 con patata Tortilla de York Yogur y Pan fresco del día Fresh swiss chard/potatoes York ham omelette Yogurt and fresh bread of the day	Margaritas Tricolor c/tomate casero San Jacobo casero Natillas de vainilla Tortellini filled with meat Cordon bleu Vanilla custard	Crema de calabacín ECO Pollo al curry Yogur y Pan fresco del día Cream of zucchini Chicken curry Yogurt and fresh bread of the day
532 Kcal 24,7g Prot 12,3g Lip 71,9g Hc 16	203 Kcal 2,7g Prot 18,3g Lip 5,7g Hc 17	652 Kcal 50,6g Prot 23,5g Lip 47,4g Hc 18	652 Kcal 25g Prot 31,8g Lip 58,7g Hc 19	883 Kcal 56,6g Prot 49,4g Lip 47,7g Hc 20
Guisantes ECO salteados Supremas de merluza con Guarnición Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Organic sauteed peas Breaded hake with garnish Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Crema de verduras Tortilla de patata con cebolla Fruta de Temporada y Pan Integral Vegetable puree Potatoe and onion omelet Seasonal fruit and whole wheat bread	Alubia Blanca c/Zanahoria y Pimiento Verde Fogonero con pisto verduras Yogur y Pan fresco del día White Beans With borage Saithe fish with ratatouille Yogurt and fresh bread of the day	Judía verde con patatas Albóndigas con Ternera en salsa Mediterránea Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral Fresh green beans with potatoes Breaded fish Organic seasonal fruit and whole wheat bread	Ensalada de verano Pavo al horno con naranja Yogur y Pan fresco del día Summer salad Turkey with orange sauce Yogurt and fresh bread of the day
23	24	25	26	27
30				

HÁBITOS SALUDABLES:

1. Comer de todo un poco: incluir diferentes tipos de alimentos en nuestra dieta. Esto significa comer frutas, verduras, cereales, proteínas (como carne, pescado, huevos o legumbres) y lácteos.
 2. Frutas y verduras: ¡Son nuestros mejores amigos! Ricas en vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer fuertes y saludables.
 3. Cereales Integrales: Elige pan, arroz y pasta integrales en lugar de los refinados.
 4. Beber agua: El agua es esencial para nuestro cuerpo. Trata de beber suficiente agua durante el día y limita las bebidas azucaradas como refrescos y jugos.
 5. Limitar los alimentos procesados, estos pueden ser sabrosos, pero no son muy saludables.
 6. Hacer comidas en familia: Siempre que sea posible, trata de comer con tu familia. Es una buena oportunidad para disfrutar de la comida y hablar sobre tu día.
 7. Ser activo/a: Recuerda que comer bien es solo una parte de estar saludable. También es importante hacer ejercicio y jugar al aire libre. ¡Diviértete moviéndote!
- ¡Así que ya lo saben! Comer de manera saludable nos ayuda a sentirnos bien, a tener energía para jugar y a crecer fuertes. ¡A disfrutar de la comida saludable!**