

Lunes/ Dilluns	Martes/ Dimarts	Miércoles/ Dimecres	Jueves/ Dijous	Viernes/ Dimecres
Puré de verduras con tostones <i>Puré de verdures amb rostes</i> Merluza orly con ensalada <i>Lluç orlí amb amanida</i> Lacteo <i>Làcteo</i>	Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Jamón york y queso <i>Pernil dolç i formatge</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Canelones con bechamel <i>Canelons amb beixamel</i> Tortilla francesa con tomate natural <i>Truita francesa amb tomaca</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Lentejas con verduras <i>Llentilles amb verdures</i> Longanizas con pisto y chips <i>Llonganisses amb samfaina i papes</i> Fruta en almívar <i>Fruita en almívar</i>	Spaguettis a la italiana <i>Espaguetis a la italiana</i> Calamares andaluza <i>Calamars a l'andalusa</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>
Kcal. 850,84 Prot. 24,12 Lip. 22,40 Carb. 82,21	Kcal. 828,71 Prot. 26,96 Lip. 22,22 Carb. 86,02	Kcal. 809,11 Prot. 23,75 Lip. 21,37 Carb. 74,90	Kcal. 889,17 Prot. 20,63 Lip. 19,17 Carb. 86,70	Kcal. 791,27 Prot. 19,56 Lip. 18,06 Carb. 42,18
Empedrado con legumbres <i>Empedrat amb llegums</i> Escalope de magro con ensalada <i>Escalopa de magre amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Fideuá de marisco <i>Fideuà de marisc</i> Lomo de pescado en caldo corto <i>Llomello de peix en caldo curt</i> Yogur de fresa <i>logurt de maduixa</i>	Crema de ave con tostones <i>Crema d'au amb rostes</i> Albóndigas a la jardinera <i>Mandonguilles a la jardinera</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Sopa de cocido con menudillos <i>Sopa d'olla amb menuts</i> Muslo de pollo al horno con patata asada <i>Cuixa de pollastre al forn amb crella rostida</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Arroz al horno <i>Arròs al forn</i> Varitas de merluza con mayonesa <i>Varetes de lluç amb maonesa</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>
Kcal. 814,79 Prot. 24,85 Lip. 21,97 Carb. 79,45	Kcal. 709,98 Prot. 22,15 Lip. 20,01 Carb. 69,84	Kcal. 908,20 Prot. 25,67 Lip. 22,96 Carb. 86,90	Kcal. 901,10 Prot. 24,30 Lip. 22,78 Carb. 88,22	Kcal. 753,25 Prot. 20,63 Lip. 19,00 Carb. 62,29
Garbanzos estofados con espinacas <i>Cigrons estofats amb espinacs</i> Salchichas frankfurt con ketchup <i>Salsitxes frankfurt amb ketchup</i> Flan de vainilla <i>Flam de vainilla</i>	Macarrones boloñesa <i>Macarrons bolonyesa</i> Croquetas de bacalao con ensalada <i>Croquetes de bacallà amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i> Jamón serrano con mini empanadillas <i>Pernil serrà amb mini pastissets</i> Fruta en almívar <i>Fruita en almívar</i>	Crema de calabaza con tostones <i>Crema de carabassa amb rostes</i> Filete de pescado dore con ensalada <i>Filet de peix dore amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Estofado de verduras <i>Estofat de verdures</i> Tortilla francesa con queso <i>Truita francesa amb formatge</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>
Kcal. 809,28 Prot. 24,03 Lip. 22,14 Carb. 74,29	Kcal. 862,34 Prot. 24,10 Lip. 22,69 Carb. 80,84	Kcal. 821,01 Prot. 28,79 Lip. 24,37 Carb. 73,90	Kcal. 786,17 Prot. 23,87 Lip. 20,22 Carb. 76,70	Kcal. 891,79 Prot. 24,56 Lip. 21,06 Carb. 89,35
Arroz a banda <i>Arròs a banda</i> Rabas de calamar con ensalada <i>Rabas de calamar amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Coditos con atún <i>Colzets amb tonyina</i> Entremeses variados <i>Entremesos variats</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Crema de puerros y calabacín con tostones <i>Crema de porros i carabasseta amb rostes</i> Hamburguesa de ave con ketchup y chips <i>Hamburguesa d'au amb ketchup i papes</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>	Sopa minestrone <i>Sopa minestrone</i> Medallón de merluza con ensalada <i>Medalló de lluç amb amanida</i> Yogur de fresa <i>logurt de maduixa</i>	Arroz amb fesols i naps <i>Arròs amb fesols i naps</i> Tortilla española con ensalada <i>Truita espanyola amb amanida</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>
Kcal. 802,12 Prot. 24,10 Lip. 23,46 Carb. 79,84	Kcal. 748,57 Prot. 21,12 Lip. 19,81 Carb. 70,84	Kcal. 840,47 Prot. 26,50 Lip. 22,78 Carb. 81,79	Kcal. 790,15 Prot. 23,03 Lip. 20,18 Carb. 60,70	Kcal. 891,78 Prot. 24,56 Lip. 23,90 Carb. 92,18
Fideuá de carne picada con champiñones <i>Fideuà de carn picada amb xampinyons</i> Filete de palometa en caldo corto con verduras <i>Filet de palometa en caldo curt amb verdures</i> Natillas de vainilla <i>Natilles de vainilla</i>	Guiso marinero con sepia <i>Guisat mariner amb sèpia</i> Nuggets de pollo con ketchup <i>Nuggets de pollastre amb ketchup</i> Fruta natural <i>Fruita natural</i>			
Kcal. 741,12 Prot. 18,63 Lip. 21,36 Carb. 65,49	Kcal. 901,20 Prot. 23,11 Lip. 19,36 Carb. 68,42			



... i de sopar

Día	Sopar	Día	Sopar
1	<i>Dilluns</i> Amanida de formatge amb surimi	22	<i>Dilluns</i> Pastís de verdures
2	<i>Dimarts</i> Pit de pollastre empanat	23	<i>Dimarts</i> Croquetes d'au amb amanida
3	<i>Dimecres</i> Pastís de verdures	24	<i>Dimecres</i> Amanida caprese
4	<i>Dijous</i> Emperador amb creïlles	25	<i>Dijous</i> Tostes de pa amb pate de safanòria
5	<i>Divendres</i> Truita francesa amb verdures a la planxa	26	<i>Divendres</i> Llomello a la planxa amb creïlles
8	<i>Dilluns</i> Tostes de pa amb pate de safanòria	29	<i>Dilluns</i> Llonganisses amb samfaina
9	<i>Dimarts</i> Regirat d'alls tendres	30	<i>Dimarts</i> Centros de ventresca amb verdures
10	<i>Dimecres</i> Truita francesa amb verdures a la planxa		
11	<i>Dijous</i> Rotllets de primavera amb xampinyons		
12	<i>Divendres</i> Pizza tropical amb amanida		
15	<i>Dilluns</i> Crepes farcits amb verdures		
16	<i>Dimarts</i> Sopa de fideus amb verdures		
17	<i>Dimecres</i> Mandonguilles de creïlla a la tirolesa		
18	<i>Dijous</i> Pit de titot amb safanòria		
19	<i>Divendres</i> Hamburguesa vegetal amb amanida		



CONSEJOS BÁSICOS PARA EL REGRESO AL COLE

Desayuno

Tómate tiempo para desayunar. Un comienzo diario saludable empieza con un desayuno nutritivo.

Mantén el orden y la limpieza

Mantén la mochila limpia y con todo lo necesario. Tu lugar de trabajo en casa debe estar de igual modo limpio y ordenado.

Rutinas saludables

Sigue unas rutinas fáciles, aprovecha los fines de semana y los días festivos para descansar. Se debe fijar la hora de dormir, despertarse, ir a la escuela, hacer las tareas, jugar y pasar un tiempo en familia.

Vida sana

Los niños saludables aprenden mejor. No pases mucho tiempo frente a la televisión, los videojuegos, los teléfonos, etc. Hay que dormir lo suficiente y realizar actividad física a diario (salir a pasear, ir en bici, practicar algún deporte...)