

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada de Escarola, Tomate y Aceitunas Judías Blancas Estofadas con Verduras y Quinoa Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 388 Lip: 13.58 Prot: 17.42 HC: 49.99	2 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Acelgas Rehogadas con Patatas Pollo en Salsa de Verduras Cuscús Fruta y Leche Fresca Kcal: 504 Lip: 21.24 Prot: 24.02 HC: 55.16	3 Ensalada de Espinaca, Manzana y Remolacha Potaje de Garbanzos y Verduras Merluza Rebozada con Ajo y Perejil Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 439 Lip: 18.93 Prot: 23.36 HC: 45.99
6 Ensalada de Rúcula, Tomate y Aceitunas Negras Sopa de Fideos Tortilla de Patata Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 358 Lip: 14.92 Prot: 14.81 HC: 42.21	7 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pepino Judías Blancas Estofadas con Verduras Bacalao Rebozado Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 457 Lip: 17.15 Prot: 29.30 HC: 49.19	8 Ensalada de Escarola, Tomate y Aceitunas Lentejas Estofadas con Verduras Salmón en Salsa Verde Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 482 Lip: 23.66 Prot: 28.15 HC: 41.06	9 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Brécol con Patata Pollo en Salsa de Champiñón Cuscús Fruta y Leche Fresca Kcal: 493 Lip: 27.50 Prot: 21.13 HC: 46.90	10 Ensalada de Espinaca, Manzana y Remolacha Paella de Verduras y Pescado Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 361 Lip: 11.09 Prot: 16.00 HC: 52.18
13 Ensalada de Rúcula, Tomate y Aceitunas Negras Macarrones con Tomate Huevo Revuelto con Espárragos Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 432 Lip: 20.23 Prot: 16.05 HC: 47.33	14 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pepino Crema de Calabaza Merluza en Salsa de Zanahoria Cuscús Fruta y Leche Fresca Kcal: 440 Lip: 17.98 Prot: 18.31 HC: 52.26	15 Ensalada de Escarola, Tomate y Aceitunas Sopa de Cocido con Fideos Cocido de Garbanzos con Verdura, Ternera y Pollo Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 418 Lip: 12.15 Prot: 25.69 HC: 52.41	16 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Judías Verdes Rehogadas con Patata Pollo Asado Patatas Asadas Fruta y Leche Fresca Kcal: 463 Lip: 21.07 Prot: 23.04 HC: 47.13	17 Ensalada de Espinaca, Manzana y Remolacha Lentejas Estofadas con Verduras y Arroz Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 358 Lip: 10.35 Prot: 14.92 HC: 54.10
20 Ensalada de Rúcula, Tomate y Aceitunas Negras Espaguettis con Pesto (sin Piñones) Huevos Revueltos con Calabacín y Puerro Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 424 Lip: 20.17 Prot: 15.39 HC: 46.18	21 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pepino Crema de Champiñones Ternera Estofada con verduras Cuscús Fruta y Leche Fresca Kcal: 503 Lip: 24.92 Prot: 23.39 HC: 46.39	22 Ensalada de Escarola, Tomate y Aceitunas Potaje de Garbanzos y Verduras Palometa con Tomate Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 473 Lip: 22.14 Prot: 27.40 HC: 42.81	23 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Coliflor Rehogada con Patata Pollo a la Plancha Patatas Fritas Fruta y Leche Fresca Kcal: 435 Lip: 21.06 Prot: 22.63 HC: 40.32	24 Ensalada de Espinaca, Manzana y Remolacha Judías Pintas Estofadas con Verduras y Arroz Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 383 Lip: 10.66 Prot: 16.35 HC: 58.37
27 Ensalada de Rúcula, Tomate y Aceitunas Negras Arroz con Tomate Frito Huevo Revuelto/Frito Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 427 Lip: 19.65 Prot: 13.73 HC: 51.83	28 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pepino Lentejas Estofadas con Verduras y Arroz Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 348 Lip: 10.37 Prot: 14.69 HC: 51.67	29 Ensalada de Escarola, Tomate y Aceitunas Patatas Guisadas con Zanahoria Salmón en Salsa Verde Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 444 Lip: 23.37 Prot: 23.04 HC: 36.90	30 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Lombarda Rehogada con Patata Pollo con Tomate Cuscús Fruta y Leche Fresca Kcal: 490 Lip: 21.73 Prot: 24.53 HC: 49.55	31 Ensalada de Espinaca, Manzana y Remolacha Judías Blancas Estofadas con Verduras Bacalao con Pisto Fruta y Yogur Natural sin Azúcar Kcal: 427 Lip: 16.16 Prot: 27.45 HC: 45.13

¡APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE CADA ESTACIÓN!

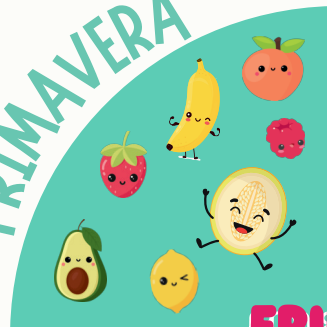
Para fomentar una alimentación saludable y sostenible en los primeros años de vida, uno de los factores a tener en cuenta es la **temporalidad de las frutas y verduras**. Además de cuidar el medio ambiente, y mantener sus propiedades nutricionales, hace que las consumamos en su óptimo momento de maduración, facilitando su ingesta en la infancia.

Si has comido...

...deberías cenar

Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne	Verdura + Pescado o Huevo o Legumbre
Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado	Verdura + Carne o Huevo o Legumbre
Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Huevo	Verdura + Pescado o Carne o legumbre
Verdura + Carne	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Huevo
Verdura + Pescado	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne o Huevo
Verdura + Huevo	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Carne
Frutas/Lácteo	Frutas/Lácteo

PRIMAVERA



VERANO

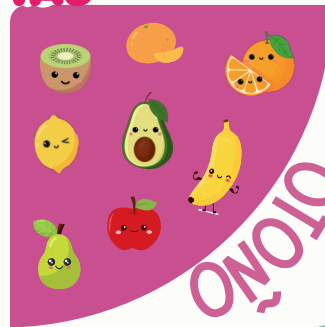


FRUTAS

INVERNO



OTOÑO



Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.



PRIMAVERA



VERANO



VERDURAS

INVERNO



OTOÑO



¡Nos puedes encontrar todo el año!

