



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Alérgenos **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramucos **Colorante alimentario***

* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidratos							77	90	85			117	88	80	58	86			74	67	33	88	76			98	87	77	84	52	
Proteínas							24	31	17			37	19	21	27	35			27	20	11	16	40			34	36	23	36	35	
Grasas							24	18	12			28	31	16	33	31			21	30	21	39	33			22	26	26	20	41	
Calorías							623	679	524			1283	748	545	651	767			592	617	370	770	898			737	753	631	663	726	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"





Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2026

Menú escolar



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfits 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcijs de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats							77	90	85			117	88	80	58	86			74	67	33	88	76			98	87	77	84	52	
Proteïnes							24	31	17			37	19	21	27	35			27	20	11	16	40			34	36	23	36	35	
Greixos							24	18	12			28	31	16	33	31			21	30	21	39	33			22	26	26	20	41	
Calories							623	679	524			1283	748	545	651	767			592	617	370	770	898			737	753	631	663	726	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

PRIMERS PLATS

Si en l'escola
he dinat:
puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en l'escola
he dinat:

Ou

Peix

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Vegetariano



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
5		6		7		8		9	
12		13		14		15		16	
19		20		21		22		23	
26		27		28		29		30	

Alérgenos **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramuces **Colorante alimentario***

* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



Valoración nutricional

Vegetariano

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidratos							77	88	76			117	74	80	50	100			78	65	33	88	94			98	101	76	84	62	
Proteínas							24	29	10			37	13	16	12	21			21	17	11	16	25			34	35	21	36	14	
Grasas							24	17	9			28	19	11	36	24			18	22	21	39	17			22	20	18	20	12	
Calorías							623	654	429			1283	528	483	570	707			555	530	370	770	641			737	728	554	663	419	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"





Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2026

Vegetarià



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
A	A	A	A	A
5	6	7	8	9
A	A	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA FUSILLI AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB SALSA ESPANYOLA I ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,6,12,13,*
12	13	14	15	16
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS FILET DE PEIX EMPANAT AMB CREILLES XIPS FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,9,11,13	ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE VERDURES DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,6,8,9,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES FESOLS ESTOFATS AMB CREÏLLA I VERDURES PANINI AMB SALSA DE TOMACA I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESTOFAT DE CREILLES AMB VERDURA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMP I PA INTEGRAL A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES I SOJA TEXTURADA AMB QUETXUP I GRILLONS DE CREÏLLA DELUXE NATILLES I PA A 1,3,4,5,6,12,13,*
19	20	21	22	23
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA MACARRONS AMB SALSA DE TOMACA I VERDURETES FORMATGE EDAM FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE FRESC AMB CODONY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,13	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA POTATGE DE CIGRONS AMB ESPINACS I CREÏLLA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,2,4,5,10,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA GUISAT DE CREILLES A LA MARINERA AMB SÉPIA I PENQUES CROQUETES DE BACALLÀ I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA CREPPES DE VERDURES I OGURT I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,6,12,13,*
26	27	28	29	30
ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COGOMBRE CREMA DE VERDURES I LLEGUMS AMB TORRADETS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,9,11,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,4,5,6,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA FORMATGE EDAM AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA A 1,3,4,5,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*	ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ GELATINA I PA INTEGRAL A 1,3,4,5,6,12,13,*

Al·lèrgens **A** 1. Làctics 2. Cacaüets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfits 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



Valoració nutricional

Vegetarià

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcijs de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats							77	88	76			117	74	80	50	100			78	65	33	88	94			98	101	76	84	62	
Proteïnes							24	29	10			37	13	16	12	21			21	17	11	16	25			34	35	21	36	14	
Greixos							24	17	9			28	19	11	36	24			18	22	21	39	17			22	20	18	20	12	
Calories							623	654	429			1283	528	483	570	707			555	530	370	770	641			737	728	554	663	419	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

PRIMERS PLATS

Si en l'escola
he dinat:
puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en l'escola
he dinat:

Ou

Peix

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Gener 2026

No porcí



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Al·lèrgens **A** 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfits 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



Valoració nutricional

No porcí

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcijs de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats							77	88	91			117	74	80	58	87			78	65	33	88	76			98	101	76	84	52	
Proteïnes							24	29	15			37	13	16	27	36			21	17	11	16	40			34	35	21	36	27	
Greixos							24	17	9			28	19	11	33	27			18	22	21	39	33			22	20	18	20	12	
Calories							623	654	513			1283	528	483	651	740			555	530	370	770	898			737	728	554	663	430	

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopar

PRIMERS PLATS

Si en l'escola
he dinat:
puc triar:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en l'escola
he dinat:

Ou

Peix

Per a sopar
puc triar:

Carn o peix

Ou o carn





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Sin huevo



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Alérgenos **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramucos **Colorante alimentario***

* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



Valoración nutricional

Sin huevo

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidratos							79	90	71			117	88	80	59	75			76	67	34	67	62			95	87	79	80	53	
Proteínas							50	31	12			37	15	21	27	27			22	16	11	12	35			32	36	22	30	27	
Grasas							21	18	12			28	28	16	31	25			22	27	18	27	33			17	26	30	18	38	
Calorías							710	679	452			1283	702	545	633	646			597	571	352	560	826			663	753	682	611	675	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole
he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar
puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole
he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar
puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"





¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Enero 2026

Sin Lactosa



Safrà Safor
Restauració Col·lectiva

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
A		A		A		A		A	
5		6		7	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y VERDURITAS TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL	8	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, QUESO SIN LACTOSA Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	9	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA ESPAÑOLA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN
A		A		A 1,3,4,5,12,13,*		A 1,4,6,13,*		A 1,3,4,5,6,12,13,*	
12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES FILETE DE PESCADO EMPANADO CON PAPAS CHIPS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	13	ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	14	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS PANINI CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	15	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA GUISADO DE PATATAS, GUISANTES Y VERDURA CON TERNERA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPY PAN INTEGRAL	16	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE POLLO CON KETCHUP Y GAJOS DE PATATA DELUXE YOGUR SIN LACTOSA Y PAN
A 1,3,4,9,11,13		A 1,4,5,8,9,13,*		A 1,4,5,6,13,*		A 1,2,4,5,9,10,13,*		A 1,3,4,5,6,10,12,13,*	
19	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y VERDURITAS JAMÓN YORK Y QUESO SIN LACTOSA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	20	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO LOMO SAJONIA A LA PLANCHA CON ACEITE Y PIMENTÓN FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	21	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PATATA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	22	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS A LA MARINERA CON SEPIA Y CARDOS SOJA TEXTURIZADA SALTEADA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	23	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA SOPA DE FIDEOS CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA POLLO AL HORNO EN SU JUGO YOGUR SIN LACTOSA Y PAN INTEGRAL
A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13,*		A 1,3,4,5,13		A 1,2,4,5,10,13,*		A 1,2,4,8,9,10,13,*		A 1,3,4,5,6,10,11,12,13,*	
26	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES CON TOSTONES FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	27	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	28	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA JAMÓN YORK Y TOMATE NATURAL CON ORÉGANO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN	29	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	30	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE ROMERO GELATINA Y PAN INTEGRAL
A 1,3,4,5,9,11,13,*		A 1,3,4,13,*		A 1,3,4,5,7,9,10,11,12,13,*		A 1,3,4,5,7,8,9,12,13,*		A 1,3,4,5,6,11,12,13,*	

Alérgenos A 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramuces **Colorante alimentario***

* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



Valoración nutricional

Sin Lactosa

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidratos							80	89	93			117	88	80	58	73			80	67	33	67	82			98	89	79	84	52	
Proteínas							21	33	19			37	19	16	27	38			20	20	11	12	46			34	27	13	36	35	
Grasas							22	23	13			28	31	11	33	25			20	30	21	27	34			22	17	11	20	41	
Calorías							594	726	567			1283	748	483	651	686			575	617	370	560	957			737	645	472	663	726	

Este mes comentaremos las cualidades de...

Recomendaciones cena

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Porque crecer es mucho más que hacerse mayor"