

LUNES

MARTES

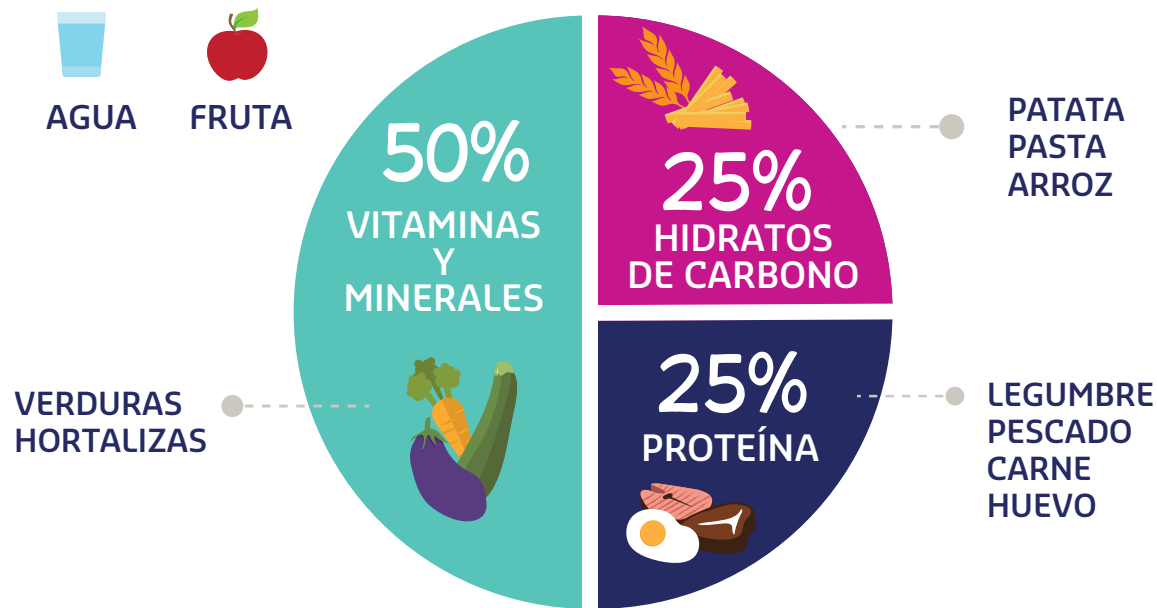
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	1 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR
6 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	7 237 38 5 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y merluza Papilla de frutas natural	8 243 38 6 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y pollo Papilla de frutas natural	9 237 38 5 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y merluza Papilla de frutas natural	10 272 38 6 18 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y ternera Papilla de frutas natural
13 237 38 5 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y merluza Papilla de frutas natural	14 243 38 6 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y pollo Papilla de frutas natural	15 237 38 5 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y merluza Papilla de frutas natural	16 272 38 6 18 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y ternera Papilla de frutas natural	17 249 38 4 15 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y pavo Papilla de frutas natural
20 272 38 6 18 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y ternera Papilla de frutas natural	21 237 38 5 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y merluza Papilla de frutas natural	22 249 38 4 15 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y pavo Papilla de frutas natural	23 237 38 5 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y merluza Papilla de frutas natural	24 249 38 4 15 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y pavo Papilla de frutas natural
27 237 38 5 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y merluza Papilla de frutas natural	28 272 38 6 18 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y ternera Papilla de frutas natural	29 237 38 5 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y merluza Papilla de frutas natural	30 243 38 6 11 Puré de patata, puerro, calabacín, zan cín, zanahoria y pollo Papilla de frutas natural	Kcal HC Lip Prot

EQUILIBRA *tu cena*



Si has comido:

Es recomendable cenar:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

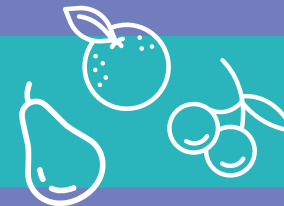
NUEVO CURSO

5 Retos:

Toma un **buen desayuno** antes de ir a clase: incluye **lácteos, cereales y fruta**.



Come variado y toma **2-3 piezas** de fruta al día.



Bebe mucha agua para estar **hidratado**.



Aprovecha tu **tiempo libre** para hacer **ejercicio y jugar con amigos**.



Acuéstate temprano y procura **dormir entre 8 y 10 horas**.

