

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
			PAELLA DE VERDURAS (ARROZ) FILETE DE MERLUZA AL AJOARRIERO FRUTA FRESCA Y PAN	ESPAGUETIS EN SALSA DE TOMATE TORTILLA DE PATATA Y ESPINACA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
11	12	13	14	15
ENSALADA DE PASTA HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA ARROZ CON ZANAHORIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR Y PAN	CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CON SALSA DE TOMATE FILETE DE ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
18	19	20	21	22
ARROZ TRES DELICIAS JUDÍAS VERDES CON PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ENSALADA DE PATATA TORTILLA FRANCESA YOGUR Y PAN INTEGRAL
25	26	27	28	29
CREMA DE VERDURAS CREMA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE PUERROS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	GARBANZOS GUISDOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN YOGUR Y PAN INTEGRAL

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 ☀️
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 ☀️
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo
carne >	huevo ○ pescado

POSTRE

fruta ○	lácteo
---------	--------

Entidades colaboradoras:

