

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	MACARRONES CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA FRESCA Y PAN	3	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	4	ARROZ CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR Y PAN	5	GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	6	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
9	JUDÍAS VERDES CON PATATA FILETE DE MERLUZA A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	10	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	11	ENSALADA DE PASTA HAMBURGUESA VEGETAL YOGUR Y PAN	12		13	
16	LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO ABADEJO EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN	17	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	18	ALUBIAS GUIRADAS CON ZANAHORIA COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR Y PAN	19	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ) MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	20	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
23	ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	24	LENTEJAS GUIRADAS CON CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	25	MENESTRA DE VERDURAS ARROZ CON ZANAHORIA YOGUR Y PAN	26	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	27	ARROZ CON VERDURAS Y SETAS FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
30	ACELGAS CON PATATA MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	31	COL CON PATATA GUISANTES SALTEADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN						

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:

