

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
				LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
				ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
				YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
CREMA DE CALABAZA	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR	SOPA DE VERDURAS CON PASTA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA VEGETAL	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO		
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
GUISO DE PATATAS CAMPESTRES	SOPA DE PESCADO CON ARROZ	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA	
GUISANTES REHOGADOS CON ENSALADA DE LECHUGA	COLIFLOR CON PATATAS	MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	JUDÍAS VERDES CON PATATA	CREMA DE LENTEJAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA VERDE	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)		
ABADEJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO		

# 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 PUEDas, 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:

